

# CE GÂNDEȘTE, COPILUL MEU?

CURS PRACTIC DE PSIHOLOGIA COPILULUI  
PENTRU PĂRINȚII DE AZI

TANITH CAREY

PSIHOLOG CLINICIAN  
**DR. ANGHARAD RUDKIN**



# Cuprins

Prefață .....	8
Introducere .....	10

**1**

## CE-ȚI DOREȘTI PENTRU COPIILUL TĂU?

Experiența ta din copilărie .....	14
Care sunt valorile tale? .....	16
Înțelege lucrurile prin prisma copilului .....	18
Un părinte „suficient de bun“ .....	20



**2**

## CUM SE DEZVOLTĂ COPIII

Cum învăță copiii .....	24
Creierul copilului .....	26
Perioada: de la 2 la 3 ani .....	28
Perioada: de la 4 la 5 ani .....	30
Perioada: de la 6 la 7 ani .....	32

**3**

## COPILUL LA 2-3 ANI

„E al meu!“ .....	36
„Pot singur!“ .....	38
„Nu! Nu! Nu!“ .....	40
„Nu vreau broccoli!“ .....	42
<b>Supraviețuire pentru părinți</b> Masa în oraș ..	44
„Cana albastră! Nu, cana galbenă! Nu, cana albastră!“ ..	46
„Tati, stai acolo!“ .....	48
„Nu vreau haină!“ .....	50
„Mami, nu pleca!“ .....	52
<b>Supraviețuire pentru părinți</b> Lovește și mușcă ..	54
„Vreau telefonul!“ .....	56
„Încă una!“ .....	58
„Nu-mi place de ea!“ .....	60
<b>Supraviețuire pentru părinți</b> Timiditatea ..	62
„Să ne jucăm de-a...“ .....	64
„Vreau acum!“ .....	66
„N-am terminat!“ .....	68
„Te rog, te rog, te rog!“ .....	70
„Nu cu mami! Vreau cu tati!“ .....	72
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Somn cu probleme .....	74
„Citește-mi povestea aia!“ .....	76
„Îmi place bățul ăsta!“ .....	78
„Ăsta ce face?“ .....	80
„Una pentru tine, una pentru mine.“ .....	82
<b>Supraviețuire pentru părinți</b> Timp de calitate ..	84
„Când e mâine?“ .....	86

**4**
**COPILUL  
LA 4-5 ANI**

„Vreau să mă ţii în brațe.“ .....	<b>90</b>
„Uite ce-am făcut!“ .....	<b>92</b>
„Vreau suzeta!“ .....	<b>94</b>
„Ești tristă, mami?“ .....	<b>96</b>
„O să răbufnesc!“ .....	<b>98</b>
„O s-o fac oricum!“ .....	<b>100</b>
„Ce amuzant e!“ .....	<b>102</b>
„Poate să stea și doamna Girafă cu noi?“ .....	<b>104</b>
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Mutatul în altă casă .....	<b>106</b>
„Îmi place să fiu cu tine!“ .....	<b>108</b>
„De ce e cerul albastru?“ .....	<b>110</b>
„Dar nu te-am auzit!“ .....	<b>112</b>
„Când eram mic...“ .....	<b>114</b>
„Mă dau bătut...“ .....	<b>116</b>
„Mi-e frică de întuneric!“ .....	<b>118</b>
„Te spun!“ .....	<b>120</b>
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Mersul cu mașina .....	<b>122</b>
„Pe ea o iubești mai mult!“ .....	<b>124</b>
„Mi-am pierdut ursulețul!“ .....	<b>126</b>
„Ești mereu ocupată!“ .....	<b>128</b>
„O urăsc!“ .....	<b>130</b>

„Sunt trist...“ .....	<b>132</b>
„N-am vrut niciodată un frățior!“ .....	<b>134</b>
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Când copilul este bolnav .....	<b>136</b>
„Mă fac plângăcios...“ .....	<b>138</b>
„Am visat urât.“ .....	<b>140</b>
„Nu am fost eu!“ .....	<b>142</b>
„Mi-a scăpat...“ .....	<b>144</b>
„Ce enervantă e!“ .....	<b>146</b>
„Nu vreau să fac ordine!“ .....	<b>148</b>
„Trebui.“ .....	<b>150</b>
„Tu nu vii la petrecerea mea!“ .....	<b>152</b>
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Sărbătorirea zilei de naștere .....	<b>154</b>
„Nu vreau!“ .....	<b>156</b>
„Am făcut în pat.“ .....	<b>158</b>
„Oamenii răi or să ne rănească?“ .....	<b>160</b>
„Îmi place!“ .....	<b>162</b>
„A fost bine?“ .....	<b>164</b>
„O să mori și tu?“ .....	<b>166</b>
„Ai promis!“ .....	<b>168</b>
<b>Supraviețuire pentru părinți</b>	
Despărțirea și divorțul .....	<b>170</b>
„Vreau să fie perfect!“ .....	<b>172</b>
„Fără desene pe perete!“ .....	<b>174</b>

**5**

## COPILUL LA 6-7 ANI

„Trebuie să-ți spun ceva!“ .....	<b>178</b>
„Nu e corect!“ .....	<b>180</b>
„Nu pot!“ .....	<b>182</b>
„Te urăsc!“ .....	<b>184</b>
„Dar mama mă lasă!“ .....	<b>186</b>

### Supraviețuire pentru părinți

Bunele maniere .....	<b>188</b>
„Nu mă place nimenei...“ .....	<b>190</b>
„Sunt foarte răi cu mine.“ .....	<b>192</b>
„Aș vrea să am altă familie.“ .....	<b>194</b>
„Nu vreau să merg la școală!“ .....	<b>196</b>
„E prietena cea mai bună!“ .....	<b>198</b>

### Supraviețuire pentru părinți

Presiunea școlii .....	<b>200</b>
„Temele sunt plăcute!“ .....	<b>202</b>
„Sunt cel mai bun!“ .....	<b>204</b>
„Mă faci de râs!“ .....	<b>206</b>
„Dar toți prietenii mei au una!“ .....	<b>208</b>
„Nu sunt bun de nimic!“ .....	<b>210</b>

### Supraviețuire pentru părinți

Aspecte financiare .....	<b>212</b>
„Nu vă mai certați!“ .....	<b>214</b>
„Dar nu sunt obosit!“ .....	<b>216</b>

„M-am plăcuit...“ .....	<b>218</b>
„Nu sunt la fel de bun ca ei.“ .....	<b>220</b>
„Mi-am făcut un iubit.“ .....	<b>222</b>
„Nu mă mai joc!“ .....	<b>224</b>

### Supraviețuire pentru părinți

Lumea digitală .....	<b>226</b>
„De unde vin bebelușii?“ .....	<b>228</b>
„Trebuie să exersez la muzică?“ .....	<b>230</b>
„Ce e acela un străin?“ .....	<b>232</b>
„E jurnalul meu, nu te uita!“ .....	<b>234</b>
„De ce trebuie să te duci la muncă?“ .....	<b>236</b>
„Nu-mi dai voie să fac nimic!“ .....	<b>238</b>
„Vreau telefon!“ .....	<b>240</b>
„Nu sunt drăguță...“ .....	<b>242</b>

### Supraviețuire pentru părinți

Activități extrașcolare .....	<b>244</b>
-------------------------------	------------

Bibliografie .....	<b>246</b>
Indice .....	<b>250</b>
Mulțumiri .....	<b>256</b>



# Experiența ta din copilărie

Fiecare părinte aduce cu el, în acest rol, propria experiență, căci totul pleacă din propria copilărie. Poți să-ți crești copilul cum ai fost crescut și tu, dacă simți că îți-a priit, sau poți să-i asiguri educația de care îți-ar fi plăcut ție, efectiv, să ai parte.

Ca să vezi pe ce linie mergi ca părinte, răspunde la următoarele întrebări referitoare la sentimentele tale privind propria copilărie; roagă-ți partenerul să facă la fel. Discutați pe marginea întrebărilor și notați-vă gândurile, apoi studiați-vă răspunsurile. Acest demers vă poate declanșa sentimente puternice. Pe baza a ceea ce descoperiți, evaluați-vă punctele forte și slabe, stabilind cea mai bună cale de a acționa în echipă, în folosul copilului vostru.

## **I** | Când se исca o neînțelegere, părinții mei:

- se certau în fața mea;
- nu se certau niciodată în fața mea;
- erau critici, sarcastici sau se bosumflau la furie;
- se certau ocazional în fața mea, apoi se împăcau.

## **I** | În privința disciplinei, părinții mei erau:

- stricți și autoritari;
- relaxați și informali;
- mi-au asigurat un echilibru între dragoste și limite.

## **I** | În privința școlii, părinții mei:

- nu se implicau;
- îmi luau rezultatele ca atare;
- mă presau să am rezultate bune.

## **I** | Orele de somn erau:

- impuse rigid;
- flexibile.

## **I** | În copilărie, am simțit că:

- părinții mei aveau un favorit;
- eu și frații mei eram tratați la fel.

## **I** | În privința vacanțelor:

- repausul cu familia era important;
- rareori petreceam timp împreună, cu toată familia.



## I

### În privința exprimării sentimentelor:

- aveam voie să-mi exprim emoțiile negative;
- eram încurajat să-mi exprim doar emoțiile pozitive;
- părinții nu luau seama la ce simteam.

## I

### În privința bunurilor materiale:

- am primit ce-am vrut;
- am primit doar ce-am avut nevoie;
- am dus lipsa unor lucruri.

## I

### În privința manifestării afectiunii:

- eram îmbrățișat des;
- eram îmbrățișat doar când aveam nevoie;
- părinții mei nu au fost foarte afectuoși.

### O abordare bazată pe cooperare

De reținut: contează dorințele ambilor părinți! Dacă-ți crești copiii împreună cu partenerul, trebuie să ai în vedere că acesta a avut o experiență diferită și va avea propriile opinii. Deci, fie că e vorba de partenerul actual sau de un fost partener ori de un alt membru al familiei, este posibil să nu-ți dai seama cât de diferite sunt abordările voastre, până nu le aducești în discuție.

După ce vă veți înțelege reciproc convingerile și așteptările, nu doar că veți calma sentimentele de vinovăție și neînțelegerile, ci veți ajunge și să vă puneti de acord cu privire la limitele de aplicat în creșterea copilului.

### Părintele singur

Părinții singuri trebuie să decidă doar ei cum doresc să-și educe copilul. E de ajutor să vă sfătuviți cu cineva de încredere sau cu un membru al familiei, pentru a vă lărgi orizontul asupra problemelor cu care vă confruntați.

# Care sunt valorile tale?

Să crești un copil este cel mai provocator și cel mai satisfăcător rol cu puțință, devenind mai simplu când ești conștient de propriile gânduri, atitudini și convingeri. Descoperă ce valori apreciezi cel mai mult, ca să știi cum să-ți crești copilul.

Să fii părinte reprezintă o călătorie plină de descoperiri. Pornim la drum cu cele mai bune intenții, hotărâți să creăm un cămin armonios. Pe parcurs, vei avea nevoie de răbdare, blândețe, înțelegere și de toate calitățile pozitive de care ești în stare. Cât de ușor va fi sau nu să-ți le cultivi depinde de dificultățile personale, de sușiurile și de coborâșurile pe care le întâmpini în viață, precum și de stresul care se adună. Dar, pentru a rămâne ancorat și a nu te lăsa prins în nisipurile mișcătoare ale vieții cotidiene, e util să-ți identifici și să-ți consolidezi valorile.

## Misiunea ta de părinte

Valorile sunt lucruri pe care le susții, caracteristicile pentru care vrei să fii ținut minte. Cristalizarea lor mentală – și faptul că ții cont de ele – te ajută să rămâi părintele care-ți dorești să fii. Gândește-te la ele ca la o fișă a postului, ca la misiunea ta de părinte. Examinarea valorilor trebuie făcută împreună cu partenerul, dat fiind că diferențele dintre părinți pot să le producă multă confuzie copiilor. Lucrând în echipă, ajutați copilul să înțeleagă ce aşteptați de la el și, totodată, îl faceți să se simtă în siguranță.

## CE CONTEAZĂ CEL MAI MULT PENTRU TINE?

Alături, se află o serie de calități, dar poți adăuga și altele. Ia-le ca punct de plecare, pentru a răspunde la întrebările de mai jos. Dacă-ți crești copilul cu partenerul, comparați-vă răspunsurile. După ce vă veți înțelege motivațiile, veți putea identifica sursa diferențelor dintre voi, văzând cum să vă întâlniți la mijloc.

### **I** Pentru fiecare întrebare de mai jos, alege cinci cele mai importante valori pentru tine:

- Ce e important pentru tine, ca părinte?
- Ce fel de părinte aspiri să fii?
- Ce fel de relație ai dori să construiești cu copilul tău?
- Cum te-ai comporta dacă ai fi „tu ideal“?
- Cum ți-ar plăcea să auzi că-ți descriu oamenii copilul?
- Cum ți-ar plăcea să te descrie copilul, mai târziu în viață?

deștept  
**politicos** liber  
blând conștiincios  
deschis la minte  
hotărât

bun  
puternic  
înțelegător  
aventuros  
voinic  
curajos  
calm  
atent  
onest

## VALORI PARENTALE

agreabil  
controlat  
plăcut  
răbdător  
lider  
creativ  
conștient de sine

sociabil  
**loial**  
echilibrat  
prietenos  
haios  
afectuos  
motivat

iertător  
demn de încredere  
independent  
intelligent



# Înțelege lucrurile prin prisma copilului

La vârste fragede, copiii nu știu destule cuvinte sau nu au experiența de viață necesară pentru a înțelege sau explica emoțiile și acționează în funcție de ce simt. Dacă-ți crești copilul și te raportezi astfel la el, beneficiile emoționale sunt inegalabile!

Să înțelegi lucrurile prin prisma copilului înseamnă să te racordezi la sentimentele lui și să îți dai seama că e o ființă în formare. Înseamnă să cauți să pricepi ce vrea să-ți spună când acționează într-un fel deranjant pentru adulți, în loc să-l etichetezi drept „obraznic“ sau „difícil“. Gândindu-te că a făcut ceva rău, este posibil să te priești și să vrei să-l pedepsești. În schimb, dacă-ți spui că procesează emoții complexe, primul instinct va fi să cauți modalități de a-l ajuta să facă asta.

Părintele care înțelege lucrurile prin prisma copilului nu e unul care-i „cedează“ sau care-l lasă „să-și facă de cap“. E doar unul care nu uită că el e adult, iar copilul său e încă în dezvoltare și experiențele pe care le trăiește în prezent vor marca adultul care va deveni.

## De ce contează empatia

Grație neuroînțelilor și imagisticii cerebrale, știm azi că atenția și empatia părintelui influențează dezvoltarea cerebrală și emoțională a copilului.

**• Echipare mai bună pentru viață** Copiii tratați cu empatie obțin rezultate mai bune la școală și fac față mai bine stresului. Să te racordezi la sentimentele copilului și să-l ajuci să le denumească favorizează formarea circuitelor neuronale care-i permit să-și controleze mai bine emoțiile.

**• Temperament mai echilibrat** Faptul de a-ți liniști copilul temperează și crește controlul asupra sistemul nervos autonom. Invers, punându-l mereu în gardă, când tipăm la el sau îl admonestăm, crezând că astfel îl facem să fie „cuminte“ sau să „tacă“, îi consolidăm mecanismul de „luptă sau fugi“, făcându-l să fie exagerat de atent la amenințări și predispus la crize.

Desigur, n-ai cum să satisfaci permanent toate nevoile copilului. Dar, dacă faci eforturi să te raportezi la el cât mai cald și mai empathic cu putință în copilarie, probabil că va deveni un adult cald și empathic.

## Reguli-cheie pentru părinți

Iată câteva reguli de bază utile, care vă vor aminti cum să vă purtați, în orice situație:

**• Fii modelul lui!** Copiii învăță mai ales imitându-și părinții. Ei amprentă cel mai mult formarea lor ca adulți. Poartă-te în aşa fel încât să fii bucurios de ceea ce imită copilul tău!

**• Așteaptă să se calmeze!** Copiilor mici, când sunt speriați, frustrați sau furioși, li se activează partea primitivă a creierului – amigdala, care este setată să răspundă la amenințări. Drept urmare, corpul și creierul sunt asaltate de hormoni ai stresului. În aceste momente, copilul nu aude ce ai de spus. Primul lucru pe care

“ ”

**CA REGULĂ DE BAZĂ, REȚINE CĂ,  
MAI MULT CA ORICE, COPIII VOR SĂ SE SIMTĂ ÎNTELEȘI  
DE ADULTII CARE îI ÎNGRIJESC.**

trebuie să-l faci este să-l ajuți să se calmeze domolindu-și reacția la stres, în loc să i-o alimentezi, disciplinându-l sau urlând la el.

● **Calmează-te și tu!** Când te agită comportamentul copilului, nu mai gândești rațional, nu întrevezi ce e mai bine să faci. Dacă simți că s-a activat mecanismul de „luptă sau fugi“, caută să te detașezi pentru moment, să îți recapăti controlul înainte de a face următorul pas.

● **Conștientizează emoțiile negative, dar și pozitive, ale copilului.** Când ne auzim copiii vorbind despre trăiri neplăcute de-ale lor, cum sunt ura și tristețea, uneori ne dorim, din iubire, să-i facem să se descotorească de ele, să nu le se mai simtă. Învață-te să afirmi, nu să ignori, aceste trăiri, astfel încât copilul să le poată procesa și gestiona.



# Un părinte „suficient de bun”

Mulți părinți simt presiunea de a fi „perfecți”. Și, în lumea noastră competitivă, este mai ușor ca oricând să te simți judecat și comparat. Totuși, deși nu pare neapărat logic, una dintre cele mai bune căi de a fi un părinte bun este să încerci să nu excelezi.

Ideea de a căuta să nu fii perfect stă la baza formulei de „părinte suficient de bun”, utilizată pentru prima dată în anii 1950, de către pediatrul și psihanalistul englez Donald Winnicott, care s-a bucurat de mare susținere în rândul expertilor în dezvoltarea copilului, de atunci încoace. Sugestia ar fi că e mai rezonabil să cauți a împlini suficiente dintre nevoile emoționale și fizice ale unui copil, ajutându-l, astfel, să devină un adult sănătos și integrul.

Astăzi, tendința este să excelăm în toate, astfel că ideea de „suficient de bun” poate să sună mediocru. Însă nu e valabil pentru creșterea copiilor: aici, să fi „suficient de bun” constituie o abordare sănătoasă, din punct de vedere emoțional, a unui proces dificil.

Să fii „suficient de bun” ca părinte înseamnă să recunoști că avem zile bune și zile proaste și că e mai bine să ne iertăm greșelile când le facem, decât să le lăsăm să ne marcheze. Nu ne ajută să încercăm să fim perfecți tot timpul, e un ideal irealizabil pentru orice părinte și produce stres și anxietate. Un asemenea obiectiv deteriorează legătura dintre părinte și copil.

Părinții care nu-și ating obiectivele, spune Winnicott, devin autocritici și-și pierd încrederea, iar ceea ce-și dorește cel mai mult un copil este ca persoana care-l îngrijește să fie fericită, relaxată și iubitoare. De asemenea, încercarea de a fi perfect nu e un exemplu bun pentru copii, ei crescând cu această perspectivă nerealistă asupra vieții și putând să deprindă înclinația spre perfecționism. Winnicott a arătat și că, dacă părinții satisfac mereu nevoile copilului, acesta nu va învăța ce să facă atunci când e plăcătit, trist sau frustrat.

## Încredere în abilitățile tale de părinte

Înaintând în călătoria ta de părinte, vei simți des că n-ai apucat bine să te înveți cu un stadiu al dezvoltării copilului, că deja începe următorul și trebuie să-o iezi de la capăt. Însă, de fapt, ajungi să-ți cunoști copilul – caracterul, talentele și dorințele lui – din ce în ce mai bine, iar, prin asta, să gestionezi tot mai multe situații dintre voi. Încrederea vine odată cu experiența.

Timpul în care nu faci decât „să fii” cu copilul tău este prețios, aşa că dedică-i atenția ori de câte ori

### SUBIECTE SIMILARE

Care sunt valorile tale? pp. 16–17  
Înțelege lucrurile prin prisma copilului pp. 18–19

“ ”

## **LEGĂTURA REALĂ A COPILULUI CU PĂRINTELE IÎL OFERĂ CEA MAI MARE SIGURANȚĂ CU PUTINȚĂ.**

ai ocazia. În aceste clipe, nu te lăsa distras de nimic, ca să vă bucurați unul de celălalt și să trăiți momentul.

Buna creștere a copilului se bazează pe comunicarea deschisă între toți membrii echipei care se ocupă de el. Vorbiți despre lucrurile care pot duce la resentimente, ca împărțirea sarcinilor aferente îngrijirii copilului, și căutați căi prin care să controlați stresul.

### **Bucură-te de călătorie!**

Învățând să interpretezi comportamentul copilului și să reacționezi punându-te în locul lui, îi asiguri o sursă nesfârșită de iubire necondiționată, dar și liniște și fericire în sânul familiei.

