

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Manuela Sofia Nicolae

ILUSTRAȚII ȘI DESIGN INTERIOR: Hanne Løvdal /Lovedales Studio

ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Hanne Løvdal

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Carousel Multimedia

CORECTURĂ:

Irina Mușătoiu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**MONTGOMERY, HEDVIG**

Timpul miracolelor : șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor / Hedvig Montgomery ; trad. din norvegiană de Ivona Berceanu. - București : Editura Trei, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-0706-3

I. Berceanu, Ivona (trad.)

159.9

Titlul original: MIRAKLENS TID. 0-2 ÅR

Autor: Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery and Eivind Sæther, 2018

Published by agreement with Salomonsson Agency

COPYRIGHT © Editura Trei, 2019

pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI

Tel.: +4 021 300 60 90; **FAX:** +4 0372 25 20 20

E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

This translation has been published with the financial support of NORLA.

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli

*pentru o educație reușită
a copiilor*

*Timpul
miracolelor*

Traducere din norvegiană de Ivona Berceanu



CUPRINS

- 7 Copilul are nevoie de tine
13 Prima perioadă după naștere

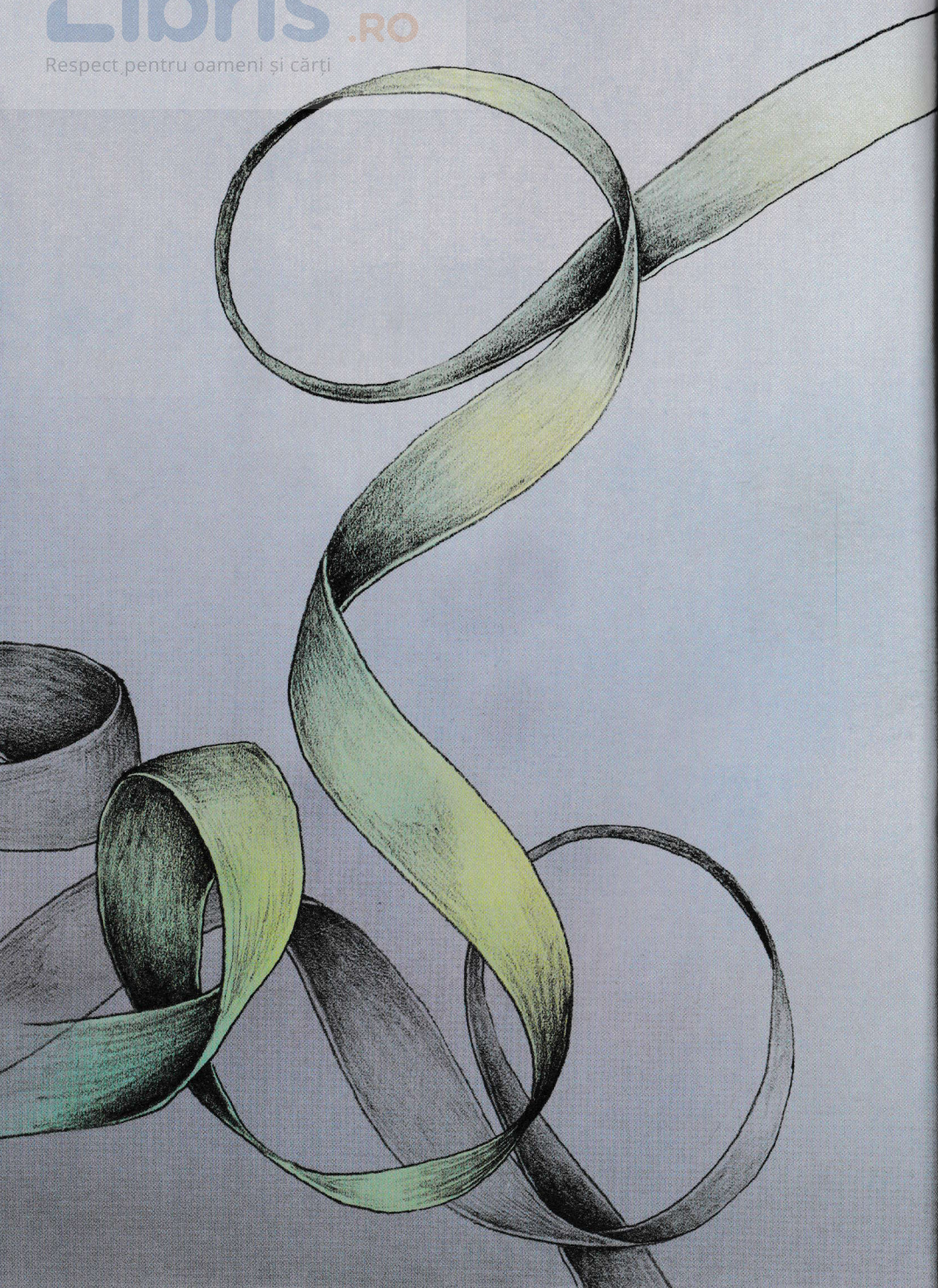
CEI ȘAPTE PAȘI

- 21 ① Atașamentul. Cum să crezi o legătură puternică cu copilul tău
43 ② Marile sentimente
67 ③ Lucrează cu tiparele tale comportamentale și de gândire
87 ④ Limite și consecințe – un început prudent
99 ⑤ Păstrează legătura
115 ⑥ Când situația scapă de sub control
127 ⑦ Lasă-i copilului (puțină) libertate

140 MARILE TEME LEGATE DE COPILAȘUL TĂU

- 142 Mâncarea și alăptatul
151 Somnul și ritmul cicardian
169 Limbajul
178 Familia
187 Social media
193 În momentele extrem de dificile
203 Cel ce este fiul tău

206 Mulțumiri



1

ATAȘAMENTUL – CUM SĂ CREEZI O LEGĂTURĂ PUTERNICĂ CU COPILUL TĂU

De unde provin toate aceste percepții care ne definesc pe noi, oamenii, așa cum suntem? Ce anume dictează cine vom deveni? Ce ne face pe noi fericiți și ce ne face să fim însingurați? Ce anume ne conferă siguranță și ce anume ne conferă neliniște?

Încă din sala de nașteri, copilul începe să comunice cu tine. El vrea încă din prima zi să-ți transmită mici semnale, va aștepta și va asculta cei îi vei spune și îți va răspunde. Eu cred că este ceva magnific în toate acestea. Este frumos că noi, oamenii, căutăm afilierea încă de la început și că ne dorim să fim împreună cu cineva. Nou-născuții preferă vocea mamei și a tatălui, mirosul lor, pielea lor caldă.

În primul an, de fapt,
nu este nimic de învățat
și nu există nimic ce trebuie
făcut. Esențiale sunt: mân-
carea, alinarea și confortul.
Orice altceva nu are decât
să aștepte.

Încă sunteți în faza de început. Tu și copilul tocmai ce ați făcut cunoștință și copilăria este o călătorie îndelungată. Poate că de aceea prima întâlnire are un impact atât de puternic? Indiferent dacă îl naști natural sau prin cezariană, niciodată nu vei uita prima clipă în care l-ai văzut. Unora le ia timp ca să simtă legătura, alții simt acea legătură încă de la primele fotografii neclare de la ecograf – micuța inimă care bate neliniștită. După aceea legătura se va forma oricum între voi, pentru că ea vă va permite să vă înțelegeți cu sau fără cuvinte, conferindu-i copilului tău sentimentul de siguranță cu tine – asta este ceea ce numesc eu *legătura*.

Cei care mă cunosc știu că mă folosesc de orice prilej ca să povestesc despre această legătură. Vorbesc despre asta cu toți părinții pe care îi cunosc, la toate prelegerile pe care le țin și probabil că am stricat cu

toată vorbăria mea câteva mese de cină. Nu pot să nu îmi doresc ca toți oamenii să afle cum să creeze această legătură cu copiii lor. Știu că asta ar putea să producă multe schimbări pentru mulți copii și părinții lor, în întreaga lume.

Legătura constă în trei părți, și în decursul primelor 24 de luni din viața copilului vei parcurge o cale lungă până vei crea apropierea de care este nevoie. Ținta este ca acel copil să simtă că întotdeauna există un loc numit acasă, o comunitate în care mereu este loc pentru el așa cum este el în totalitate.

Sarcina voastră acum este să creați această legătură și să o apărați din răspuțeri – prin toate experiențele care vă așteaptă.

Atașamentul înarmează copilul pentru tot ceea ce va urma. Legătura aceea îi va construi o fundație și va determina în ce măsură el va deveni un om autonom, sigur pe el și o persoană fericită care relaționează bine cu toți cei din jurul său.

Eu obișnuiesc să povestesc despre trei cărări diferite care trebuie străbătute pentru a-ți atinge ținta, și ești nevoit să le străbați pe toate trei.

1. Construiește o bază de siguranță

A construi o bază de siguranță înseamnă că tu, în calitate de părinte, vei fi acolo și-l vei ajuta pe copilul tău cu tot ceea ce nu reușește să facă singur. Aceasta este prima ta sarcină ca părinte. Și poate că vi se pare că sună mai ușor decât este de fapt, pentru că asta presupune ca și tu să înveți să-ți „citești“ copilul și să îți dai seama ce dorește. Un nou-născut nu are decât un singur mod de a exprima că ceva nu este în regulă: plânge. Altfel spus, veți auzi multe plâsete în acești doi ani,

dar acest plâns este ceea ce creează conexiunea de care copilul este complet dependent.

Ne naștem în nesiguranță. Ne este frig, ne este foame și ne este teamă. Mare este lumea această străină pentru ei! Copiilor le ia timp să descopere siguranța și să o învețe. Este simplu să te simți mic la intersecția dintre fragilitate, plâns și neajutorare. Dar, dacă reușești să îndeplinești nevoile copilului, clădești o bază solidă pentru relația dintre voi. Indiferent cât de obosită trebuie să te fi simțit de la toate acestea, de la toate alinările, toate șoaptele pline de iubire și tot legănatul. Absolut de fiecare dată când te afli într-una dintre aceste situații în care copilul are nevoie de tine, tu îi spui copilului: „Eu sunt aici“. Fiecare minut în parte este o investiție.

Nu demult, a venit un cuplu la terapie, la biroul meu. Cei doi așteptau nașterea primului lor copil și aveau multe întrebări. Copilul, care urma să se nască după câteva luni, li se părea foarte îndepărtat, mai ales tatălui. De fapt, asta nu este chiar atât de greu de înțeles — înainte de nașterea copilului, el nu există. De-abia la finalul discuției noastre mi s-a părut că el începe să priceapă ce se întâmplă. Atunci și-a dat seama de situația în care se afla și cu o doză consistentă de îngrijorare în glas m-a întrebat: „Dar ce trebuie eu să fac de fapt? Care este rolul meu?“ „De fapt, este destul de simplu“, i-am răspuns. „Trebuie să-i arăți copilului că există și că în prezența ta el se va simți în largul lui și în siguranță.“ Un nou-născut are nevoie de o cantitate infinită de apropiere și de alinare. Îl vei purta în brațe, îi vei cânta, îl vei legăna. Trebuie să încerci să asculți atunci când copilul are nevoie de tine. El s-a îndreptat puțin pe scaun și mi-a spus cu un zâmbet discret: „Asta pot să fac în mod cert“.

DACĂ REUȘEȘTI SĂ-I ARĂȚI COPILULUI TĂU CĂ ÎN FIECARE ZI EȘTI BUCUROS DE EXISTENȚA LUI, ATUNCI VEI CREA UN SENTIMENT SEMNICATIV DE SIGURANȚĂ ÎNTRE VOI.



Încă din prima zi este important să fii disponibil pentru alinare și apropiere. Du-te înspre copilul care plânge, ajută-l într-un mod pe care el să-l înțeleagă și să-l accepte. Îmbrățișare, mângâiere, validare și alinare. Devino tu un spațiu în care să plângă în siguranță, fii tu un obraz de care să se lipească, fii tu locul în care copilul simte că va fi prins mereu în siguranță. Astfel așezați bazele acelei legături dintre voi. Astfel vei deveni o bază de siguranță pentru copilul tău.

2. Creează o familie pentru copilul tău

A doua parte a legăturii pe care o vei crea vorbește despre faptul că toți copiii simt nevoia de apartenență, simt nevoia să facă parte din trib. Faptul că voi sunteți voi, tribul. Copilului îi place să fie într-o familie, și micile semnale îl vor determina pe copil să se conceapă pe sine ca fiind parte integrantă din ceva.

Copiii simt nevoia să aibă lucruri stabile: farfuria albastră, păturica lor obișnuită, vechile jucării preferate. Încă de la vârsta de un an, copilul va observa dacă lucrurile sunt create pentru el și dacă ai creat un cămin în care el are un loc al lui. De aceea jucăriile copilului nu trebuie să fie doar în camera copilului, ci și acolo unde sunteți voi — împreună.

De unii copii este greu să te apropii. Se răsucesc într-o parte sau alta, refuză să fie alinați sau alinați, dar asta nu înseamnă că se descurcă singuri. Trebuie să continui să încerci. Mângâie-i încetșor pe mâini sau pe piciorușe. Nu poți niciodată să forțezi un copil să se simtă în siguranță, dar să lași copilul să alunece înspre însingurare nu este niciodată o soluție bună.

Pe lângă asta, ritmul și rutina zilei sunt importante. Copilul are nevoie de sentimentul că familia are ceva tipic ei, un refren a cărui linie melodică o știți cu toții. El are nevoie ca lucrurile să se întâmple în mod repetat în fiecare zi și mai are nevoie ca mesele zilei să se desfășoare într-un mod special și ca toate cântecele care-i plac să-i fie intonate și ca fix acea carte să i se citească înainte de-a se culca. Copiilor le place atunci când părinții și ritmul dintre ei reprezintă tipare ce pot fi recunoscute.

Obişnuiesc să le dau oamenilor acest sfat simplu: în anii care vor veni, de fiecare dată când copilul intră în cameră, întâmpină-l mereu cu entuziasm și cu iubire. Iar și iar. Așa veți crea o legătură, așa veți deveni un *noi*.

După prima perioadă a copilăriei, mai multe comunități se vor deschide. Bunicii sau prieteni apropiați pot să devină uneori bone sau poate că vine vremea pentru grădiniță sau pentru o dădacă. În fiecare nouă zonă în care va pași, copilul va trebui să perceapă un sentiment

de apartenență. Copilul are nevoie de lucrurile lui care îi sunt familiare: o cană din bufet, o jucărie care îl așteaptă, un adult cunoscut care are grijă de toate acestea. Ca legătura să se creeze, copilul are nevoie să pună laolaltă toate aceste firușoare.

Și, indiferent dacă aveți o familie numeroasă sau mai puțin numeroasă, fiecare dintre membrii familiei trebuie să dețină un loc aparte în cadrul acestui *voi*. Cum se stabilește asta nu este, de fapt, atât de periculos. Totul poate să fie diferit de la o familie la alta, dar pentru copil este absolut esențial ca el să poată ști un singur lucru: „Aici eu mă simt acasă“.

3. Fii receptiv și fă loc sentimentelor

Trebuie să accepți toate sentimentele copilului și trebuie să înțelegi că ele există dintr-un motiv anume. În tot ce te așteaptă, trebuie la modul cel mai serios să încerci să înțelegi copilul și să-i vii în întâmpinare oriunde ar fi el. Cu cât copilul este mai mare, cu atât vor crește cerințele sale. Un nou-născut poate fi ținut în brațe și poate fi calmat, în timp ce cu un copil de doi ani trebuie să vorbești, trebuie să deslușești ce se petrece.

Vine o zi în care copilul va reacționa cu disperare într-o situație în care ție nu ți se pare atât de importantă. Poate că i-ai spus copilului de un an și jumătate că urmează să mergeți la creșă, dar când a trebuit să mergeți cu mașina într-acolo, el se supără extrem de tare. Atunci, de obicei, părinții reacționează prin a spune: „Haide, nu se poate să te superi dintr-atâta lucru!“

Atunci tu transformi sentimentele adevărate ale copilului în ceva ridicol, și copilul tău se va simți prost și incapabil. Dar, dacă îi spui: „Ah, tu ai crezut că o să mergem pe jos? Da, este mai plăcut să mergi, dar astăzi nu ajungem la timp dacă mergem pe jos“, atunci

ÎNVAȚĂ SĂ IUBEȘTI PLÂNSUL

Plânsul este limbajul copiilor. Nu este nimic greșit sau înfricoșător în plânsul unui copil, pentru că este singurul mod în care el poate să comunice, doar așa poate să spună „am nevoie de tine”, „mi-e cald”, „mi-e foame”, „mă simt singur”. Atunci când un copil plânge, înseamnă că el are nevoie de contact, și plânsul este semnalul că el are nevoie de tine și că te așteaptă. Ambele variante spun ceva frumos despre legătura care se înfiripă între voi.

Plânsul nu înseamnă că ești nevoit să lași totul din mâini și să vii în fugă la primul scâncet.

Dacă un copil rămâne în pătuț și plânge perioade mai lungi fără să fie alinat, fără să fie luat în brațe, se creează un stres care pe termen lung este dăunător dezvoltării lui. Dar faptul că un copil se folosește de plâns ca să

arate că are nevoie de ceva nu este periculos și nu va afecta dezvoltarea. Plânsul este pur și simplu normal, este ceva profund omenesc. Unii copii plâng mult și tare, în timp ce alții sunt mai precauți. Este de datoria ta ca părinte să înveți să descifrezi plânsul și să-ți înțelegi copilul, astfel încât să îi poți conferi siguranța de care el are nevoie. Tu ești cel care trebuie să-și amintească faptul că plânsul, indiferent cât de obositor ar putea fi uneori, reprezintă singura opțiune pentru ca bebelușul tău să-ți spună: „Acum am nevoie să fii aproape și să mă ajuți”.

Noi toți suntem programați în mod natural să reacționăm la plânsul unui copil. De aceea este atât de greu să lăsăm un copil să plângă, pentru că atunci copilul ne spune că are nevoie de noi.

ai ținut, într-adevăr, cont de experiența copilului, și tu înțelegi și îi recunoști acel sentiment. Astfel îți vei învăța copilul că totul este în regulă.

Primii doi ani sunt plini de supărare, bucurie, îndoială și dragoste, de forță și de sentimente curate. Tu ești cel care îi va arăta copilului că există loc pentru toate sentimentele pe care le va încerca. Și că întotdeauna tu ești deschis pentru asta. De aceea tu ești cel care ajută copilul să transpună în cuvinte ceea ce simte și să-i arăți o cale de ieșire dintr-o emoție foarte puternică. Vă spun cu certitudine că va fi o muncă laborioasă, dar cu cât un copil învață mai bine că lumea reprezintă siguranță și că acolo au loc și sentimentele lui, cu atât se va descurca mai bine în viață.

A-i confirma copilului sentimentele înseamnă să intri pe aceeași frecvență cu copilul, a găsi acel sentiment care îl cuprinde pe copil și a-i arăta că și tu trăiești aceeași emoție, și că și tu înțelegi trăirea aceea. Poate că nu sună prea sofisticat, dar este o acțiune plină de forță. Astfel îi vei spune copilului tău: „Știi ceva? Eu văd cum te simți, eu văd cine ești tu și este în regulă. Eu vin în întâmpinarea ta”.

Este unul dintre cele mai frumoase gesturi pe care le poți face pentru cineva – indiferent dacă este adult sau nou-născut –, iar copilul va avea nevoie de asta pe toată durata dezvoltării sale.

Dacă există doi părinți, amândoi trebuie să formeze această legătură cu copilul. Unul dintre voi va descifra primul înțelesul plânsului, și copilul va primi toată iubirea pe care o poate obține. Am vorbit cu un tată care avea un băiat de câteva luni și care simțea că este respins de bebeluș. „Dacă nu vrea să stea cu mine, atunci ar fi mai bine să obțină ceea ce dorește”, zicea el și o ștergea la serviciu. „Nu cred că este o idee prea bună”, i-am răspuns eu. „În felul acesta,