

Surprinzătoarele date științifice
aflate la baza dezvoltării copilului dumneavoastră
între naștere și 5 ani

ÎN MINTEA COPILULUI MIC

Formați astăzi abilitățile care vor modela
ziua de mâine a copilului dumneavoastră

Dr. Laura A. Jana

CUPRINS

Cuvânt înainte vii

PARTEA ÎNTÂI

Introducere

Lansarea bebelușului dumneavoastră 3

1

DE CE NOI

Situația curentă a afacerilor parentale 11

2

DE CE ACUM

Lumea în care vor trăi copiii noștri 21

3

DE CE TIMPURIU

Știința creierului bebelușului și importanța
fundamentală a începerii devreme 29

PARTEA A DOUA

Abilități QI 55

4

Abilitatea QI 1

EU 61

5

Abilitatea QI 2

NOI 85

6

Abilitatea QI 3

DE CE 107

7

ABILITATEA QI 4
VOINȚA 123

8

ABILITATEA QI 5
FOITUL 139

9

ABILITATEA QI 6
CLĂTINAREA 159

10

Abilitatea QI 7
CUM AR FI DACĂ 177

11

QI pentru toți 199

Anexa 1

Resurse QI: Citind totul despre ele –
O colecție QI pentru copii 209

Anexa 2

Resurse QI: Punând QI în practica parentală 217

Anexa 3

Resurse QI: Cărți QI de afaceri, conducere,
inovație și psihologie 223

Note 227

Mulțumiri 245

Index 247

Despre autoare 269

PARTEA ÎNTÂI

Introducere

Lansarea bebelușului dumneavoastră

Copiii noștri sunt piatra de temelie pe care va fi construit viitorul nostru... Potențialul bogat al fiecărui copil trebuie să se dezvolte în abilitățile și cunoștințele de care societatea noastră are nevoie pentru a prospera.

– Nelson Mandela, discurs la inaugurarea școlilor Qunu și Nkhalane, 1995

Ce ne facem dacă, în ciuda celor mai bune intenții, în ciuda cunoștințelor despre afaceri, bazate pe informații, sprijinite de tehnologie și de tot ceea ce Era Informațională ne pune la dispoziție, ne creștem, totuși, copiii pentru succesul într-o lume care nu va exista?

Îmi dau bine seama că nu este modul tipic de a începe o carte despre creșterea copiilor. Mai ales una menită să-i inspire pe părinții copiilor mici. Însă am ajuns să cred că această singură întrebare pune problema pe care poate că ar fi hotărâtor dacă *toți* părinții ar lua-o în calcul. Este întrebarea care ar trebui să ne motiveze să ne gândim în mod mai strategic la lumea în care vor locui copiii noștri, să înțelegem mai bine ce abilități le vor fi necesare și să ne dăm seama care ne este rolul în a le asigura succesul în mod deliberat. Este și întrebarea care m-a făcut să scriu această carte.

Înainte de a adresa această întrebare, totuși, dați-mi voie să explic mai întâi ce m-a condus la ea, după mai mult de 20 de ani în pediatrie și ca părinte. În fond, fiind pediatru practician și mamă a trei copii, proprietara de mult timp a unui centru educațional de îngrijire a copiilor cu peste 200 de elevi, reprezentanta media a Academiei Americane de Pediatrie, fondatoarea *Practical Parenting Consulting*, și co-autoarea a două cărți de creștere a copiilor și trei cărți pentru copii (adresând subiectele îngrijirii nou-născutului, nutriției, periajului dentar, oliței și dezvoltării timpurii), s-ar putea spune că eram bine situată și în mod proeminent implicată în toate aspectele practice și de zi cu zi ale creșterii copiilor. Până când o conversație transformațională m-a făcut să regândesc viziunea de ansamblu a creșterii copiilor.

Acum doi ani, la o conferință națională, i-am fost prezentată unui alt participant, deosebit de împlinit, care mi-a oferit o copie cu autograf a cărții sale nou-ieșită și mi-a spus: „Chiar aș vrea să știu ce crezi despre ea.“ I-am luat în serios dorința, am citit cartea și mi-am împărtășit gândurile. I-am spus că nu doar se citește ca o carte bine documentată despre creșterea copiilor, ci chiar rezonază deosebit de bine cu abordarea mea proprie a sarcinii dificile de a crește copii productivi în secolul al XXI-lea.

Până aici, nu pare nimic ieșit din comun, dat fiind că am scris și revizuit lucrări despre creșterea copiilor pe durata majorității carierei mele. Neobișnuită a fost, însă, partea pe care n-am spus-o: colegul participant nu era nici pediatru, nici expert recunoscut în creșterea copiilor. Nici măcar nu era părinte. De fapt, autorul cărții nu era nimeni altul decât vizionarul din Silicon Valley și co-fondatorul LinkedIn, Reid Hoffman. Și putem fără grijă să presupunem că lucrarea sa, *The Start-Up of You*¹ („Lansarea ta proprie“), nu s-a aflat și nu se va afla niciodată între rezultatele unei căutări pe Amazon despre cărți de creștere a copiilor, sau pe rafturile din secțiunea de creștere a copiilor din orice librărie.

Dacă nu sunteți familiarizați cu *The Start-Up of You*, dați-mi voie să explic. Bine stabilită în categoria „Carriere – Afaceri și

Economie“, sfaturile din această carte au ca scop să-i ajute în mod strategic pe cititori să „supraviețuiască și să prospere și să[-și] împlinească cele mai curajoase ambiții profesionale“, împuternicindu-i să devină *CEO** ai propriei cariere și să-și controleze singuri viitorul.

În ciuda a ceea ce recunosc că părea, superficial, o mare distanță între profesiile noastre și între rafturile pe care sunt așezate cărțile noastre, legătura dintre convingerile lui Hoffman și ale mele privind nevoia critică de a identifica setul de abilități necesare succesului în secolul al XXI-lea a fost uimitoare. Și asta în așa măsură încât m-a lăsat cu ideea că, poate, ceea ce le-ar fi util părinților ar fi o abordare de tipul „Lansarea bebelușului dumneavoastră“. În timp ce Hoffman și mulți alții din lumea afacerilor, economiei, conducerii și inovației identifică în mod clar acest set modern de abilități necesare succesului în „economia creativă“² care se dezvoltă astăzi, aceia dintre noi care se ocupă de creșterea copiilor pentru a deveni adulți pregătiți pentru viață sunt, de fapt, responsabili pentru și lucrează activ la asamblarea acestui set. Doar că lucrăm mult mai în amonte.

Merită observat de la început că deși această carte se numește *În mintea copilului mic*, propun faptul că această oportunitate din amonte pe care o avem de a începe să asamblăm setul de unelte moderne ale copiilor noștri începe, de fapt, surprinzător de devreme, chiar înainte să stea pe piciorușele proprii. Desigur, de atunci încolo se văd mai bine rezultatele muncii noastre timpurii, când protejații noștri încep să se miște, să vorbească și să încerce să atingă totul din jurul lor în mod mai activ. Dar adevărul este că o construcție de succes a creierului și performanța mentală pot și trebuie să înceapă cu mult înainte de această vârstă (și, în plus, să se extindă cu mult după ea!). Fiecare părinte trebuie să fie conștient de trei lecții învățate din descoperirile științifice recente asupra creierului și dezvoltării copilului:

* Director general, acronim pentru *Chief Executive Officer* (n.t.).

1. Oportunitatea pentru construirea fundamentală a creierului începe chiar din prima zi.
2. Întreaga perioadă dinaintea „copilăriei mici“ și întinzându-se câțiva ani după – mai exact, între naștere și cinci ani – ne oferă o fereastră de oportunitate nemaiîntâlnită de a facilita asamblarea setului valoros de abilități de îmbunătățire a vieții în secolul al XXI-lea, care îi vor ajuta pe copiii noștri pe parcursul întregii lor vieți.
3. Da, primii cinci ani sunt deosebit de importanți, dar modelarea creierului și dobândirea de abilități nu se opresc nicidecum la cinci ani. Mai degrabă, eforturile dumneavoastră reprezintă începutul unui angajament pe viață de creștere a copilului, care poate fi îndeplinit cu atât mai mult succes atunci când se sprijină pe o fundație puternică formată devreme!

Într-o vreme în care toată lumea caută idei inovatoare, s-a spus că cea mai bună șansă pentru inovația deschizătoare de drumuri se produce atunci când se lovesc unele de altele concepte, discipline și industrii diverse^{3,4}. Aș sugera că lumea creșterii copiilor se află pe cale de a face o astfel de „coliziune“ revelatoare, în care afacerile, economia și dezvoltarea forței de muncă se lovesc de neuroștiință, dezvoltarea copilului, psihologie și pediatrie, pentru a genera un puternic set nou de abilități comune pentru secolul al XXI-lea, critic succesului în lumea de astăzi, care este complexă, în schimbare rapidă, globalizată, condusă de tehnologie și informație. Cum oricine de la CEO la economiști și cadre didactice vizează aceste abilități esențiale, părinții inovatori vor recunoaște aceste oportunități incredibile aflate chiar în fața noastră: oportunitatea de modelare a creierului; oportunitatea de cultivare precoce a acestor abilități; și oportunitatea de a aplica ceea ce știm acum despre lumea de astăzi pentru a ne crește copiii pentru succes într-un mod mai deliberat, începând din ziua în care venim acasă cu nou-născutul.

Puterea stăpânirii mentale

După eminentul psiholog al dezvoltării Lev Vygotsky, stăpânirea timpurie a instrumentelor mentale are puterea nu doar de a transforma abilitățile cognitive ale copiilor și a le permite să preia controlul învățării proprii într-un mod deliberat și direcționat, dar și de a le transforma abilitățile fizice, sociale și emoționale în așa fel încât pot deveni și stăpânii propriului comportament.

Un plan strategic de creștere a copiilor

Timp de decenii, dacă nu secole, părinții s-au plâns de faptul că cei mici nu sunt însoțiți de un manual de instrucțiuni – dorință care prin natura ei presupune că este posibil să prezici, plănuiești și pregătești cu precizie orice provocare de părinte cu care am putea să ne confruntăm în strădania de a ne crește copiii pentru a trăi, învăța și prospera într-o lume interconectată. Însă adevărul este că acest lucru nu mai este nici posibil, nici realist. Așa cum observă Hoffman în cartea lui, „Dumneavoastră vă schimbați, oamenii din jurul dumneavoastră se schimbă și lumea largă se schimbă – așa că este inevitabil că și cartea cu reguli va evolua și se va adapta.”⁴⁵

În loc de un manual de instrucțiuni care să adreseze întrebările *ce* și *cum* în creșterea copiilor, aș sugera că ceea ce au nevoie părinții din ziua de azi este o carte cu reguli sub forma unui plan strategic, unul care să ne aducă mereu aminte *de ce* facem ceea ce facem, să ne clarifice scopul final pe care căutăm să-l împlinim, să ne ofere obiective concrete care să ne ghideze, și, în același timp, să ne permită să fim persistenți în mod flexibil atunci când ne confruntăm cu provocări noi în creșterea copiilor.

Așa cum subliniază Jennifer Senior în cartea ei *All Joy and No Fun* („Numai bucurie fără distracție“), „Creșterea copiilor pare să fi devenit o activitate de sine-stătătoare (ca o profesie, cum s-ar spune), dar obiectivele sale sunt departe de a fi clare“⁶. Cu o mie de probleme diferite care ne cer timp în fiecare zi, a dedica un interval anume pentru planificarea viitorului este, recunosc, dificil. Dar este și mai dificil să operăm fără un plan. Acest ultim gând, apropo, este luat aproape cuvânt cu cuvânt dintr-o altă carte improbabilă, dar surprinzător de relevantă: *Business Plans For Dummies*⁷ („Planuri de afaceri pentru idioți“).

Recunoscând faptul că lumea noastră în schimbare cere o modificare a atitudinii în creșterea copiilor de la un manual de utilizare la un plan strategic reprezintă un mare pas în direcția bună. Mergând încă un pas, cum ar fi să dezvoltăm un plan strategic de creștere a copiilor real, utilizabil – unul care să ne inducă un simț al acțiunii cu scop și să ne ofere un Luceafăr pe care să-l urmăm în abordarea deciziilor și provocărilor zilnice ale creșterii copiilor? Pentru aceasta, n-ar trebui decât să revizuim elementele centrale ale unui plan strategic și aplicarea lor nu la o companie, ci la creșterea copiilor.

Înainte de a începe, însă, merită observată diferența dintre planificarea strategică și cea pe termen lung. După cartea „pentru idioți“, care se concentrează pe planul strategic, o planificare pe termen lung (ca și un manual de utilizare) pornește de la ideea că ne putem baza pe ceea ce știm acum despre condițiile viitoare⁸. Așa cum vom discuta în Capitolul 2, este o premisă falsă, care nu ne mai ajută nici în afaceri, nici în creșterea copiilor. Prin contrast, planurile strategice, care prin definiție sunt concepute în mod explicit să răspundă unui mediu dinamic, în continuă schimbare, sunt mult mai potrivite pentru lumea de azi și nevoile părinților.

Fiecare plan strategic se compune din aceleași elemente de bază:

- O declarație de misiune și viziune
- O descriere a obiectivelor pe termen lung

Respect pentru oameni și cărți

- Strategii pentru împlinirea acestor obiective
- Planuri de acțiune pentru implementare

În contextul creșterii copiilor, exact asta oferă cartea pe care o aveți în mână.

Haideți să începem cu misiunea și viziunea. Când e vorba de a compune o singură propoziție care să capteze în mod clar rezultatele inspiraționale pe termen lung pe care sperăm să le dobândim în urma eforturilor noastre de părinți, creșterea copiilor pentru a deveni adulți fericiți, sănătoși și de succes reprezintă o declarație de viziune cât se poate de universală. Dar conform structurii planului strategic, nu ar trebui să ne oprim aici.

Când căutăm obiective de ansamblu mai specifice, cercetările efectuate de Gallup ne pot ajuta să identificăm mai clar cinci elemente ale conceptului de ansamblu al bunăstării: carieră, financiar, social, fizic și comunitate⁹. Toate cinci sunt importante și, în mod clar, interconectate. Dar, pentru scopurile planului strategic pentru părinți, haideți să începem cu o privire mai atentă la succesul în carieră, o focalizare despre care veți descoperi repede că în mod inevitabil duce direct la abilitățile pentru secolul al XXI-lea și la strategiile de modelare a creierului necesare dobândirii acestui succes.

Pentru a ajuta la aducerea tuturor elementelor planului nostru strategic de creștere a copiilor la o formă de cadru ușor de urmărit, pare rațional să adresăm următoarele trei întrebări simple, dar edificatoare: *Unde ne aflăm acum? Încotro mergem?* și, ultima, dar poate cea mai importantă, *Cum vom ajunge acolo?*¹⁰

DE CE NOI Acest capitol servește drept răspuns la întrebarea *Unde ne aflăm acum?* Oferă o evaluare importantă a situației curente a creșterii copiilor, care include discutarea modului în care putem evolua pornind de la punctele noastre forte și să capitalizăm oportunitățile, în același timp luând în calcul potențialele puncte slabe și amenințări la adresa scopului nostru ultim de a crește copii care să devină adulți pregătiți pentru viață.

DE CE ACUM Pentru a da un răspuns la această întrebare este necesar să aruncăm o privire mult mai largă asupra complexității crescânde a lumii noastre aflate în continuă schimbare decât vedem în mod obișnuit în revistele, cărțile și *blog*-urile de creștere a copiilor. Ridicându-ne privirea de la realitățile de zi cu zi ale creșterii copiilor noștri și evaluând ce s-a schimbat de când eram noi mici și din secolul trecut față de cel curent, ajungem să avem o imagine mult mai clară și relevantă asupra lumii în care vor trăi copiii noștri.

DE CE TIMPURIU Înarmați cu importante informații de detaliu și o listă de abilități la mare cerere din capitolul DE CE ACUM, capitolul DE CE TIMPURIU ne ajută să formulăm o strategie inovatoare de creștere a copiilor prin adresarea întrebării deosebit de importante *Cum vom ajunge acolo?* Aceasta include, în primul rând, o descriere menită să vă asigure că această carte nu este încă una despre mamele-tigru* sau creșterea copiilor în modul „elicopter”**. După ce clarificăm ce *nu înseamnă* a începe timpuriu, DE CE TIMPURIU oferă o vedere de ansamblu a științei copilăriei timpurii și a creierului bebelușului aflată în spațiile formării abilităților pentru secolul al XXI-lea, care promite să aducă în și mai mare și mai fascinant detaliu toată știința surprinzătoare de la baza dezvoltării celei mai timpurii a copilului dumneavoastră. DE CE TIMPURIU oferă și obiective clare și acțiuni de luat pe care le pot utiliza toți părinții pentru a forma aceste abilități și a întări oportunitatea incredibilă pe care o avem de a ne echipa copiii, începând din primii ani ai vieții lor, cu setul de abilități pentru secolul al XXI-lea de care știm că vor avea nevoie pentru a avea succes.

* În original *tiger mom*, mamă strictă cu copilul, în scopul dezvoltării spiritului competitiv (n.t.).

** În original *helicopter parent*, părinte preocupat excesiv să controleze experiențele prin care trece copilul său (supraveghează/ planează ca un elicopter) (n.t.).

DE CE NOI

Situația curentă a afacerilor parentale

Dacă acțiunile dumneavoastră creează o moștenire care îi inspiră pe ceilalți să viseze mai mult, să învețe mai mult, să facă mai multe și să devină mai mult, sunteți un conducător excelent.

– Dolly Parton

Învață-mă din prima zi
Fii cerul, luna, soarele meu.

– Rosemary Wells, *Hand in Hand* („Ținându-ne de mână“)

În 1946, Dr. Benjamin Spock a publicat prima ediție a cărții sale *Baby and Child Care* („Îngrijirea sugarului și a copilului“)¹. La acea vreme, era practic singura carte de acest fel de pe piață, situație care a continuat în următoarele câteva decenii. Lumea creșterii copiilor era avidă de această carte, și Dr. Spock a devenit curând cel mai de încredere pediatru al vremii sale. Influența lui a fost atât de mare, încât o mare parte a secolului trecut mulți părinți considerau cartea sa ca fiind „biblia“ creșterii copiilor. Și după mai mult de cinci decenii de la publicare, „Îngrijirea sugarului și a copilului“ a fost chiar recunoscută ca una dintre cele mai bine vândute cărți din istoria lumii, a doua după Biblie².

Am avut norocul de a fi martoră directă a efortului pe care Dr. Spock l-a depus pentru a le oferi părinților toate instrucțiunile de bază pentru îngrijirea bebelușului și învățarea fundamentelor dezvoltării copilului. Am avut privilegiul de a lucra cu el în anii '90, mai întâi ca studentă la medicină și apoi ca și consultant la ceea ce urma a se dovedi a fi ultima revizuire a cărții sale, înainte de a deceda pe 15 martie 1998. Privind mai departe de cartea sa despre creșterea copiilor, este clar că Dr. Spock le-a oferit părinților ceva mult dincolo de sfaturile sale practice, detaliate și clar explicate. Convingându-i pe părinți: „Aveți încredere în dumneavoastră. Știți mai mult decât credeți“, cuvintele lui au fost preluate de noi părinți din toată lumea, dându-le putere pe parcursul vieții lui și a generațiilor viitoare.

Încrederea în dumneavoastră

A le da putere părinților este un obiectiv la fel de relevant și fundamental valoros astăzi precum era în timpul domniei doctorului Spock ca „pediatrul lumii“³, dacă nu chiar mai mult. Acestea fiind spuse, lumea s-a schimbat foarte mult din vremea lui, și a fi în stare să-i convingi pe părinți în mod sincer și încurajator că știm într-adevăr mai mult decât credem este o propunere foarte diferită. Cu știri fără oprire (24/7), un flux constant de mici sfaturi de creștere a copiilor răspândite în cărți, *blog-uri*, reviste, buletine informative, pagini de internet, mesaje pe Twitter, Facebook și altele, obținerea de informație privind creșterea copiilor se poate asemăna cu a încerca să bei apă de la furtunul pompierilor. În loc să te sature, e ca și cum te-ai îneca. Pe scurt, problema este că trăim într-o epocă a excesului de informație. Aceasta creează un efect ca de cameră a ecurilor, în care ideile și informațiile – inclusiv despre creșterea copiilor – sunt reformulate și recirculate cu mult după data de expirare a relevanței lor, dacă au avut vreuna. Deși avem lumea la îndemână și acces mult