HEDVIG
MONTGOMERY

Șapte pași simpli

*pentru a reuși în educarea copiilor
în vremea fanteziei*

Anii de grădiniță

2-6 ani

Traducere din norvegiană de Ivona Berceanu

CUPRINS

7 ..... Copilul tău
11 ..... O lume se deschide

CEI ȘAPTE PAȘI

19 ..... 1 Legătura
33 ..... 2 Sentimentele intense
53 ..... 3 Lucrează cu tiparele tale
75 ..... 4 Limite și consecințe
93 ..... 5 Ai grijă de relația de cuplu
111 ..... 6 Când situația scapă de sub control
127 ..... 7 Lasă-i copilului libertatea de care are nevoie

138 ..... **MARILE TEME**
140 ..... Grădinița
155 ..... Cearta dintre frați
173 ..... Mâncarea
183 ..... Somnul
193 ..... Timpul petrecut în fața ecranului și pe rețelele sociale
202 ..... Divorțurile și împărțirea custodiei
209 ..... Vorbiți despre orice
220 ..... Atunci când situația este foarte dificilă
230 ..... Mulțumiți tuturor oamenilor înțelepți care...

1

LEGĂTURA

La vârsta aceasta devine din ce în ce mai limpede cine este copilul tău. Vei începe să vezi cine a intrat în viața ta, vei învăța cum îi place să fie alinat și cum se simte el într-o încăpere plină de oameni. Poate că vei observa un ocean de sentimente în el, poate că el se va avânta temerar în lume — sau poate va fi precaut? Fiecare copil este așa cum este. Ești nevoit să afli cine este copilul tău, trebuie să descoperi de ce anume are nevoie și să-l însoțești pe parcursul dezvoltării sale.

În anii de grădiniță, sentimentele devin mai complexe și copilul va începe să se exprime mult mai clar. Asta va schimba și atribuțiile voastre în calitate de părinți. De la rolul de părinte care își ține copilul în brațe, care îl liniștește, care îl leagănă și îi șterge lacrimile, se face trecerea către părintele care lucrează activ pentru a veni în întâmpinarea sentimentelor copilului. În decursul celor patru ani, de la vârsta de doi ani la șase ani, copilul tău este încercat de un fel de explozie de sentimente. Poate că și tu, ca mulți alții, vei percepe această schimbare drept o perioadă extrem de solicitantă. Vor exista multe lacrimi și multe certuri despre cele

mai neașteptate lucruri. Acum ei fac trecerea de la stadiul de copii mici, în care și-au găsit oarecum un echilibru, spre etapa de școlari, o perioadă solicitantă și cu responsabilități, care începe odată cu intrarea în clasa întâi. Este o călătorie plină de acumulare de cunoștințe foarte importante și este sarcina ta să-i îndrumi pe această cale. În același timp, veți clădi o relație între voi, acea *legătură* despre care eu le povestesc părinților, acea legătură care vă va ține uniți.

Legătura aceasta constituie primul dintre cei șapte pași ai parentingului magic și, prin intermediul ei, îi vei conferi copilului acel sentiment de siguranță pe care el îl va purta cu sine de la grădiniță la școala primară, din camera copilăriei până la maturitate. Legătura dintre voi va construi un fundament solid pentru copilul tău și asta îl va face într-o zi să se mute de acasă, în calitate de om independent și îndeajuns de fericit, care interacționează foarte bine cu cei pe care îi întâlnește pe parcursul vieții.

Dar mai este mult până atunci.

Legătura pe care o creezi și pe care o vei ocroti are trei părți. Eu de obicei le numesc cele trei cărări, iar pentru a-ți atinge ținta trebuie să le străbați pe toate. Pentru anii de grădiniță, cele trei etape sunt următoarele:

1. Creează o bază de siguranță și descoperă codul secret al încrederii

Să joci rolul unei baze de siguranță înseamnă să-i demonstrezi copilului că tu poți tolera toate momentele dificile pe care el le creează. Aceasta înseamnă să-i spui: „La mine poți să vii oricând". Toți copiii sunt absolut dependenți de sentimentul de încredere, calm și siguranță — ei au nevoie de ajutorul tău ca să rezolve micile și marile provocări pe care le înfruntă, ei au nevoie de un loc la

care să poată reveni, lor le trebuie o bază în care să se refugieze în siguranță.

În anii de grădiniță este important ca băiatul sau fetița ta să se poată refugia în brațele tale pentru a primi alinare, iar să-i oferi sprijin este într-adevăr o artă la această vârstă a copilăriei lor. Pentru un copil, gândurile și sentimentele sunt puternice și clare, dar pentru noi ele nu sunt întotdeauna la fel. Ca adult, este posibil să ajungi în situații în care trebuie să oferi alinare pentru ceva ce ție nu ți se pare deosebit de important sau pentru ceva ce nu prea înțelegi. De fapt, nu este chiar atât de important motivul. A alina nu înseamnă să-i dai dreptate copilului, ci să liniștești apele. A alina înseamnă de asemenea să-i arăți copilului că îi validezi sentimentele, să-i arăți că ești acolo lângă el, împreună cu el. Acesta este probabil cel mai frumos lucru pe care îl putem face, atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Ce anume poate să-l liniștească diferă de la copil la copil. Unii au nevoie să fie ținuți în brațe și să fie mângâiați, alții simt nevoia să fie lăsați singuri să-și tragă sufletul. O parte importantă a muncii tale este să descoperi ce anume exact îl ajută pe copilul tău să se liniștească și să descoperi felul propriu prin care poți să faci un pas în lateral.

De asemenea, pot să vă povestesc ce anume nu funcționează: nu ajută dacă strigi și tu, nu ajută dacă te enervezi sau dacă eziți și nu ajută să încerci să-l convingi de ceva anume chiar dacă tu ți-ai dori să lămurești totul acolo, pe loc. Copilul care și-a ieșit din fire nu mai reușește să primească informații proaspete. Acest lucru este valabil și în cazul adulților, deoarece când ne încearcă sentimente puternice, creierul nostru intră în modul de autoapărare — și atunci suntem programați să facem complet alte lucruri decât să învățăm. De aceea trebuie să ai așteptări reduse în ceea ce privește educarea copilului tău în situații în care nu este sigur pe el. Dacă tu strigi: „Nu mai plânge!

Uită-te aici, așa trebuie să faci asta!“, atunci lucrurile nu vor funcționa niciodată prea bine. Treaba ta este să-ți păstrezi calmul și, astfel, poți să devii cel care-și ajută copilul să scape de niște sentimente puternice și dificile. Tu trebuie să fii cel care înțelege, cel care-i conferă siguranță atunci când lumea ia foc, cel care întotdeauna stă cu brațele larg deschise pentru a-i veni în întâmpinare copilului.

Încearcă să descifrezi acel cod al alinării pe care îl deține copilul tău și nu renunța niciodată să-i aduci liniștea de care are nevoie. Dacă simți că nicio metodă nu funcționează și nu mai știi ce trebuie să faci pentru a-i alina suferința, atunci încearcă să rămâi totuși aproape de el. Arată-i copilului că tu nu pleci, că tu nu dispari. Ori de câte ori faci asta, îi transmiți copilului tău următorul mesaj: „Eu sunt aici“. Și astfel mai așezi o piatră de temelie la fundația pe care va sta copilul tău.

2. Facilitează sentimentul de apartenență

Cealaltă potecă pe care trebuie să o parcurgi pentru a construi legătura dintre copil și tine este legată de apartenență. Copiii au nevoie de sentimentul apartenenței. Trebuie să li se dea voie să simtă că fac parte din ceva, că voi aparțineți unul altuia, că familia voastră — indiferent cum este ea alcătuită din părinți și frați — este un grup în care copilul are locul lui stabil. Tot ceea ce faceți împreună, toate acele gesturi mici și deosebite care vă sunt tipice doar vouă umplu copilul cu sentimentul acesta extrem de important de apartenență, de a fi acasă.

În perioada anilor de grădiniță, copiilor le plac lucrurile care se repetă. Repetiția le conferă sentimentul de siguranță. Aceeași carte, același film, aceeași mâncare. De aceea este și mai important să păstrați ritmul și ritualurile familiei zi după zi. Ce anume mâncați, ce anume

faceți împreună, cum vă schimbați în pijamale, ce faceți diminețile, ce traseu urmați până la grădiniță. Copiii adoră să revină la ceva ce le este familiar — atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Aici vorbim despre două aspecte. Mai întâi, așa cum am arătat, aceste regularități le conferă un sentiment de siguranță. În al doilea rând, le facilitează învățarea din interior către exterior, lărgind mereu cercul dinspre ceea ce le este familiar către ceea ce le este necunoscut. Lumea devine treptat mai mare pentru un copil de această vârstă — și trebuie să fii alături de el în acest proces. Asta înseamnă, în primul și în primul rând, că trebuie să-l însoțești pe copilul tău — un copil de zece ani își dorește lucruri complet diferite față de un copil de cinci ani atunci când mergeți într-o drumeție în pădure sau când mergeți la locul de joacă. Lăsați copilul să facă ceea ce îi place și fiți atenți atunci când atitudinea lui se schimbă.

Ca adult, poate ți se va părea destul de plictisitor să citești aceeași carte sau să faci același joc de puzzle de 200 de ori, dar așa învață copiii — prin repetiție. Și într-o bună zi, din senin, altceva nou și mai măreț va deveni atractiv pentru ei.

ÎNTÂMPINĂ-ȚI COPILUL CU BUCURIE ORI DE CÂTE ORI INTRĂ ÎN ÎNCĂPERE. ACESTA ESTE CEL MAI SIMPLU ȘI MAI EFICIENT MOD DE A-I ARĂTA CĂ SUNTEȚI UNIȚI ȘI CĂ EL ÎNSEAMNĂ CEVA PENTRU TINE ȘI PENTRU VIAȚA TA ȘI CĂ TE BUCURI DE EXISTENȚA LUI.

Acesta este și motivul pentru care lucrurile noi și necunoscute pot fi întâmpinate uneori cu o oarecare reticență, întrucât copilul trebuie mai întâi de toate să se simtă în siguranță.

Băiatul meu cel mare și cu mine aveam un ritual ori de câte ori mergeam la grădiniță. Ne opream pe unul din podurile de pe Akerselva, în vechea zonă muncitorească unde frumoasele clădiri din cărămidă încă se mai erijează deasupra râului și a podurilor. În dreptul unui pod creșteau tufe de mure și în fiecare dimineață culegeam ceea ce noi am numit „mura preferată". Nu dura decât 30 de secunde, dar transforma drumul nostru într-un proiect comun. Era ceva ce ne aparținea doar nouă. El adora acele clipe. Și eu le iubeam pentru că îmi dădea un sentiment plăcut de „a fi noi doi" în haosul rutinei de peste zi.

Toți copiii au nevoie de astfel de clipe și de acel sentiment plăcut și bun pe care îl dobândești când faci parte dintr-un *noi*.

3. Acceptă sentimentele

A treia fațetă a legăturii care trebuie să se clădească între copil și tine presupune ca tu, în calitate de părinte, să știi prea bine că toate sentimentele copilului tău există dintr-un motiv anume. Sarcina ta este să vezi ce simte copilul și să-l tratezi cu seriozitate.

În primul volum al acestei serii, *Vremea miracolelor*, am scris despre cât de simple și cât de limpezi sunt sentimentele unui copil mic. Ei sunt ori supărați, ori le pare rău de ceva, ori sunt bucuroși sau mulțumiți. Atunci când copilul atinge vârsta de trei-patru ani, se petrece totuși o schimbare care face ca sentimentele și gândurile să devină mai strâns conectate între ele. Porțiunile creierului care sunt responsabile de reglarea sentimentelor încep să se dezvolte și, concomitent, copilul este încercat de sentimente infinit mai complexe.

Nu contează componența familiei tale. Important este ca fiecare membru al familiei să aibă un loc propriu și absolut distinct în cadrul acestui tot pe care îl formați. Pentru un copil este infinit mai important să simtă că aparține de un „acasă".

Acum copilul tău va simți mândrie, rușine, frustrare — altfel spus, niște sentimente dificile atât pentru copil, cât și pentru adulți.

Cu alte cuvinte, devine mai dificil să fii părinte. Și, în același timp, în această perioadă copiii simt nevoia să știe că sentimentele lor sunt în regulă și că există un loc până și pentru cele mai răscolitoare și mai dificile emoții. Trebuie să simtă că totul se rezolvă până la urmă.

Când vine iarna, întunericul poate deveni insuportabil de apăsător. Îmi amintesc de un băiețel de la grădinița unuia dintre fiii mei, care rămânea pe loc, cu ochii pironiți în pământ, atunci când veneau părinții după el. Imediat ce ieșea în frig, părea să fie năpădit de tristețe. După aceea, părinții au devenit disperați pentru că băiețelul refuza să urce în mașină ca să pornească spre casă. Odată, când tatăl a venit să-l ia de la grădiniță, copilul i-a spus cu o voce nesigură: „E întuneric!" „Nu-ți place întunericul?" l-a întrebat tatăl lui atunci. Ar fi fost ușor să-i ignore problema chiar acolo, pe gerul acela aspru, și i-ar fi putut spune de exemplu: „Dar așa este seara în general. Haide cu mine pentru că acum