

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

JANET LANSBURY

**Cum să educăm
copiii mici
cu respect
și blândețe**

Traducere de
CARMEN SCARLET

 UNIVERS

- The Whole-Brained Child (Copilul cu creierul deplin)***, Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. Bantam Books (2012)
- Becoming The Parent You Want to Be (Cum să devii părintele care-ți dorești să fii)***, Laura Davis & Janis Keyser, Broadway Books (1992)
- Brain Rules For Babies (Regulile creierului pentru bebeluși)***, John Medina, Pear Press (2014)
- Calms - A Guide To Soothing Your Baby (Calms - un ghid de liniștire a bebelușului)***, Carrie Contey PhD & Debby Takikawa, Amazon
- Mind In The Making (Mintea în formare)***, Ellen Galinsky, HarperCollins (2010)
- „How Babies Think“ („Cum gândesc bebelușii“)**, Alison Gopnik. Psychology (July, 2010)

CUPRINS

INTRODUCERE - Cum să-ți descoperi pasiunea pentru a fi părinte	5
1. Ce nu poate să-ți spună copilul tău (la început)	11
2. Cum să creezi conexiunea cu copilul tău	16
3. Cheia către inima copilului tău	22
4. Cum să-ți placă la nebunie să schimbi scutece	27
5. Suferința pozitivă	33
6. Bebelușii și somnul	38
7. Așezatul bebelușilor în șezut: dezavantaje	45
8. Cum să-i cultivi copilului tău atenția și capacitatea de concentrare	52
9. Joaca nou-născuților - minți extraordinare la lucru	57
10. Medici, dentiști, tunsori	60
11. Cum să-ți liniștești copilul dependent de atenție	64
12. Un cuvânt magic pentru parenting (și 10 moduri de a-l folosi)	70
13. Cum să-i dai micuțului tău posibilitatea de a reuși	75
14. Puterea terapeutică a jocului	80
15. 7 mituri care descurajează joaca independentă	84
16. Cum să-i cultivăm bebelușului nostru obiceiuri alimentare sănătoase	91
17. Cele mai bune moduri de a încuraja copiii mici să vorbească	98
18. Stimularea creativității: cum am învățat să tac	105

19. „Cronica sportivă“ a dificultăților copilului tău	108
20. Copiii mici și împărțitul (cuvântul cu „î“).	114
21. Problema cu antrenamentul la oliță	118
22. Nu există copii răi – despre educarea cu respect a copiilor mici, fără pedepse și rușine	121
23. Dificultăți în impunerea limitelor (Trei motive frecvente)	127
24. Ce crede copilul tău mic despre disciplină	133
25. Metode de educare a copilului mic care funcționează	137
26. Lasă-ți copiii să fie supărați pe tine	142
27. Un dar de care uităm ușor	146
28. Cred că știu de ce tipi	151
29. Niciodată nu e prea târziu pentru parentingul bazat pe respect.	159
30. Ce părinte aș fi putut fi.	164
MULȚUMIRI	169
LECTURI RECOMANDATE	171

8. Recunoaștem nevoia copiilor de a avea parte de limite clare și de lideri care au încredere în sine și sunt empatici și conștientizăm că ei nu au nevoie să fie făcuți de rușine, să li se distragă atenția, să fie pedepsiți sau trimiși în camera lor.

9. Ne lăsăm copiii să rezolve probleme, să experimenteze conflictele vârstei și să învețe din ele cu sprijinul nostru.

10. Înțelegem puterea exemplului nostru pentru copii și recunoaștem că ei învață de la noi prin fiecare cuvânt sau faptă de-a noastră despre dragoste, relații, empatie, generozitate, recunoștință, răbdare, toleranță, bunătate, sinceritate și respect. În cel mai profund sens, ei învață despre ei înșiși, despre capacitățile lor, despre valoarea lor și despre locul lor în inimile noastre și în lume.

Cea mai mare recunoștință le-o port Magdei Gerber și abordării RIE pentru relațiile pe care le am cu propriii mei copii, bazate pe o profundă încredere și pe respect reciproc. Respectul și încrederea au un efect de bumerang – se întorc la tine. După cum mi-a promis Magda că se va întâmpla, am crescut copii pe care nu doar că-i ador, dar „în compania cărora ador să mă aflu“.

Magda s-a stins din viață în 2007, trecută bine de 90 de ani. Mă gândesc la ea în fiecare zi și mă inspiră în continuare în viață și în activitate. Mi-e dor de ea.

1

Ce nu poate să-ți spună copilul tău (la început)

Cu ani în urmă, am avut o revelație. Mi-am dat seama dintr-odată că bebelușul meu de trei luni este o persoană în toată puterea cuvântului. Îmi luasem fetița cu mine la un curs de parenting RIE și mi s-a spus să o așez pe spate pe o păturică, lângă mine. A stat acolo timp de două ore – liniștită, atentă, implicată și independentă. Nu a scos niciun sunet, dar am simțit forța prezenței sale, o siguranță de sine care și acum, când fiica mea are 21 de ani, încă mă mai lasă cu gura căscată.

Ceea ce am remarcat pentru prima dată la acel curs de parenting nu a fost doar bebelușul meu – ci o persoană completă, cu propria ei minte, o minte pe care-mi doream să o cunosc îndeaproape, și cu nevoi omenesti cu nimic diferite de ale tale sau de ale mele. Poate că alți părinți își dau seama imediat de asta, dar nu fusese și cazul meu.

Fără acel moment de iluminare, nu știu când aș fi reușit să văd dincolo de bebelușul neajutorat și să cunosc persoana – probabil că abia când ar fi început să meargă în picioare, să spună cuvinte inteligibile sau cel puțin să

comunică cu mine arătându-mi cu mâna sau prin gesturi. Din punct de vedere intelectual, știam că este dezvoltată, dar nu în așa măsură încât să mă pun în pielea ei și s-o tratez așa cum mi-aș dori eu să fiu tratată.

Una dintre cele mai profunde lecții pe care le-am învățat de când am devenit mamă – consolidată în timp ce observam cum interacționează sute de alți părinți cu bebelușii lor – este că felul în care ne privim copiii reprezintă o profesie care tinde să devină realitate: dacă îi credem niște ființe neajutorate, dependente, lipsite de apărare, comportamentul lor va confirma toate aceste convingeri.

În schimb, dacă ne vedem copiii ca pe niște oameni capabili, inteligenți, receptivi, pregătiți să participe activ în viață, să aibă inițiative, să perceapă și să răspundă la eforturile noastre de a comunica cu ei, atunci descoperim că ei chiar așa sunt.

Nu sugerez că ar trebui să tratăm copiii ca pe niște adulți mai mici. Ei au nevoie de viața de bebeluși, dar merită același nivel de respect pe care-l acordăm adulților. Iată câteva exemple de îngrijire a bebelușilor care reflectă felul în care îmi place mie să fiu tratată:

Spune-mi ce se întâmplă. Dacă aș suferi un atac cerebral care m-ar face să fiu la fel de dependentă ca un bebeluș – adică să nu-mi pot asigura propriile nevoi sau să nu mai pot să mă exprim –, aș vrea să fiu avertizată înainte să fiu atinsă, ridicată, hrănită, săpunită, clătită, îmbrăcată, înainte să mi se facă o injecție etc. Mi-aș dori să știu tot ce se întâmplă în lumea din apropierea mea imediată, mai

ales dacă ar avea legătură directă cu corpul meu. Mi-aș dori să fiu invitată să particip în măsura în care aș fi capabilă (de exemplu, să mi se dea voie să țin singură lingura în mână).

La început pare ciudat să vorbești cu cineva care nu-ți răspunde, dar ne obișnuim repede cu asta. Mult mai curând decât am putea crede, bebelușii încep să înțeleagă intenția noastră plină de respect de a-i implica și încep să comunice mai curând dacă noi le deschidem această ușă.

Acordă-mi atenție. Bebelușii au nevoie de întreaga atenție a celor dragi, exact ca tine și ca mine, mai ales în momente de apropiere fizică (precum alăptatul). Câteva minute de atenție adevărată de câteva ori pe zi aduc mai multă satisfacție decât ore întregi de simplu contact fizic. Dacă stau în mașină alături de soțul meu în timp ce el vorbește la telefon la nesfârșit, ajung să mă simt invizibilă – nicidecum importantă, iubită sau apreciată.

Când mă atinge cineva, mai ales când e vorba despre ceva intim (ca atunci când bebelușul este consultat de medic, sau când i se face baie sau i se schimbă scutecul), vreau să fiu implicată în ceea ce se petrece, încurajată să fiu atentă, nu să mi se ceară să mă uit în altă parte și să ignor ce se întâmplă.

Vreau să fiu auzită, nu doar să mi se rezolve problemele. În consilierea de cuplu se învață asta, și se aplică și la bebelușii noștri. Vreau ca emoțiile mele să fie ascultate, nu gestionate. Te rog să nu mă iei cu „șșșt” și să-mi potolești

de fiecare dată țipetele vârându-mi ceva în gură doar ca să mă oprești din plâns. Vreau să pot încerca să-ți spun ce nevoie am înainte ca tu să presupui deja. Uneori vreau pur și simplu să plâng la tine în brațe și tu să accepți asta. Des-tinde-te. E o alinare să te am aici, ascultându-mă cu calm și încercând să mă înțelegi.

Lasă-mă să-mi creez și să-mi inițiez propriile activități. Îmi place să mă implic uneori în aventuri cu oamenii pe care-i iubesc, dar tânjesc și să am timp să inițiez activitățile pe care le aleg eu. Pune-mi la dispoziție un loc liniștit și sigur, în care să nu fiu îngrădit, ca să mă pot mișca în voie și să nu mă întrerupi din gânduri și din visarea cu ochii deschiși. Am nevoie de timp să-mi dau seama cum funcționează mâinile mele minunate și de ce există lucruri precum briza pe care o simt, dar n-o văd.

Ceea ce fac eu pare să nu fie mare lucru, dar de fapt sunt foarte ocupat. (Iar când sunt profund absorbit de ceva, te rog să nu mă întrerupi ca să-mi schimbi scutecul.)

Îmi place să știi că ești prin preajmă în caz că am nevoie de tine, sau la o distanță de la care să mă poți auzi strigând, dar, te rog, nu mă obișnuie să mă țin după tine tot timpul, când sunt atâtea lucruri pe care aș putea să le experimentez singur.

Observă ce lucruri îmi place să fac. Lasă-mă să-ți arăt ce persoană interesantă sunt.

Ai încredere în mine și nu-mi ascunde adevărul. Nu trebuie să-mi zâmbești dacă ești supărată. Fii sinceră cu

mine. Fii tu însăși, ca să pot și eu să fiu eu însumi. Avem multe de învățat fiecare despre celălalt. Nu vom avea întotdeauna o relație perfectă, dar va fi una adevărată. Iar atunci când îți vei face griji în legătură cu viitorul, eu am să te trag înapoi în prezent. Promit.

Cum să crezi conexiunea cu copilul tău

Am un interes profund față de fiecare aspect al îngrijirii copiilor, dar sfatul pe care îl împărtășesc se concentrează asupra unui obiectiv esențial: Să clădim relații sănătoase cu copiii noștri.

Multe depind de asta. Calitatea relației noastre va dicta dacă ne va fi ușor și vom avea succes în a-i învăța pe copiii noștri cum să se comporte adecvat sau dacă va fi un proces derutant, descurajant și ineficient. Calitatea relației noastre va decide dacă se simt în siguranță copiii noștri și dacă-și păstrează acea percepție de sine solidă și încrederea care-i ajută să-și concretizeze potențialul. Și, poate și mai important: relația noastră va rămâne pentru totdeauna întipărită în psihicul copilului nostru ca model de iubire și ca ideal pe care-l va urmări pentru viitoarele lui legături apropiate.

În special în primii ani, care sunt cei mai impresionabili, fiecare interacțiune pe care o avem cu copiii noștri este o ocazie de a ne aprofunda relația... sau nu. Uneori, o ocazie ratată de a ne conecta este doar o ocazie minoră irosită. În alte cazuri, faptul că nu reușim să ne conectăm creează distanță,

slăbește încrederea și poate fi chiar dificil de gestionat pentru copiii noștri.

Să ne conectăm înseamnă deseori să ne reprimăm instinctele și impulsurile emoționale și să gândim înainte de a acționa. Iată câteva exemple frecvent întâlnite:

Nu vrem să auzim plânsete. Poate fi extrem de dificil să ascultăm și să acceptăm manifestările emoționale ale copiilor noștri, dar este esențial să facem asta dacă vrem să creștem copii sănătoși, care să se simtă conectați cu noi.

Ne deconectăm de ei atunci când le bagatelizăm emoțiile („Ei, nu-ți fie frică, e doar un cățeluș”), sau le invalidăm („Nu te-a durut chiar așa tare” sau „Astea nu sunt lacrimi adevărate”), sau îi grăbim să treacă peste emoții („Haide, haide, e de-ajuns”), sau când interpretăm greșit plânsul bebelușului sau al copilului nostru mic și încercăm să-l liniștim înainte de a-l asculta și a-l înțelege.

Din moment ce emoțiile sunt involuntare (și, chiar dacă par forțate, cine suntem noi să stabilim asta?), aceste reacții deconectate le arată copiilor că nu sunt acceptați în întregime de cei dragi, că nu pot avea încredere în ei înșiși sau în emoțiile lor.

Secretul conectării este să acceptăm copiii așa cum sunt în momentul respectiv. Să ascultăm cu răbdare și să le validăm reacțiile. Nu avem cum să greșim sau să sărim calul atunci când spunem: „Trebuie să plecăm. Ah, asta te supără foarte tare! Am spus că trebuie să plecăm când tu îți doreai foarte, foarte mult să mai stăm. Te distray așa de bine!”

Nu vrem să fim personajul negativ. Distragerea atenției este la polul opus conectării, și totuși mi se întâmplă

des să aud că este recomandată ca instrument acceptabil de „redirecționare” pentru bebeluși și copiii mici.

Distragerea atenției nu-i învață pe copii să se comporte adecvat. Îi învață în schimb că nu sunt vrednici de o comunicare sinceră în primii și cei mai importanți ani din formarea lor. Așa că distragerea atenției, alături de alte metode de manipulare și control, precum mita, păcălelile și (cele care deconectează cel mai grav) pedepsele, amenință relația de încredere necesară unei legături apropiate părinte-copil.

Copiii au nevoie de reacții simple, sincere, empaticе, dar directe, mai ales atunci când testează limitele și învață despre ele. Părintele care tratează situațiile cu sinceritate, validând punctul de vedere și posibilă (mai degrabă probabilă) nemulțumire a copilului, ar putea să-și facă griji că va apărea drept personajul negativ, dar asta înseamnă de fapt că va fi personajul „de încredere”, autentic, persoana curajoasă față de care copilul se simte cel mai apropiat și alături de care se simte cel mai în siguranță.

Ne implicăm în ceea ce se joacă sau învață copilul nostru.

„Nu-i așa că viața ar fi mai ușoară atât pentru părinți, cât și pentru bebeluși, dacă părinții ar fi dispuși să observe, să se relaxeze și să se bucure de ceea ce face copilul lor, în loc să-l tot învețe lucruri de care încă nu este capabil?”

– MAGDA GERBER

Dacă ai încredere în copilul tău, dacă apreciezi ceea ce face *în acest moment*, asta vă va apropia și-i va transmite mesaje pozitive de acceptare și apreciere.

Din nou, cheia este să acceptăm copiii așa cum sunt în momentul respectiv. Felul în care aleg copiii să se joace și să învețe este de obicei mai mult decât suficient – este exact lucrul pe care ar trebui să-l facă în acel moment anume.

Petrecerea de ziua fiului meu de acum câțiva ani a reprezentat o ocazie care mi-a demonstrat încă o dată cât de important este uneori să abandonăm planul inițial și să prețuim ceea ce ne oferă *momentul*. Ne petrecuserăm după-amiaza decorând casa cu pânze de păianjen, fantome și alte lucruri înspăimântătoare, după cum ne ceruse fiul nostru, și un prieten apropiat, dragul naș al fiului nostru, preluase îndatoririle de DJ.

Eram cu toții pregătiți pentru o petrecere în casă, dar fiul nostru și prietenii lui aveau alt plan. Au luat bețișoarele luminoase pe care le oferiserăm ca surprize invitaților și și-au petrecut toată seara aruncându-le plini de entuziasm de la unii la alții sub lumina lunii – un joc pe care l-au inventat ei și l-au numit „Războiul curcubeului”.

Pentru altă familie, asta ar fi fost o dezamăgire, dar pe noi ne-a amuzat și ne-a încântat grozav să vedem cât de bine se distrează copiii. De atunci sărbătorim împreună acest succes.

Ne pierdem răbdarea când avem de-a face cu un comportament exagerat, teatral, deloc rezonabil. Copiii mici par uneori să aibă reacții, emoții și comportamente complet deplasate. Pot părea lacomi, egoiști, hipersensibili, plângăcioși, lăudăroși și lista poate continua. De parcă ar da în mod inconștient probe pentru comportamente enervante, doar ca să ne testeze reacția. Vom fi toleranți, înțelegători, îi vom susține? Da, ei au nevoie să facem asta pentru ei.