

# Cuprins

<b>Introducere</b>	<b>06</b>
<b>Capitolul 1 – Marile valori ale familiei dumneavoastră</b>	<b>13</b>
Respectul emoțiilor și al nevoilor	15
Nonviolența	16
Respectul integrității fizice și afective	20
Cooperarea și comunicarea	21
Egalitatea	26
A consuma inteligent	27
Rezumat...	29
<b>Capitolul 2 – A trăi în același ritm cu copilul</b>	<b>35</b>
Conceptul de continuum	36
Nevoi și autonomie	37
Somnul	41
Când copilul crește	49
Motricitatea în globalitatea ei	49
Limbajul și comunicarea	52
<b>Capitolul 3 – Alimentația</b>	<b>63</b>
Alăptarea	64
Diversificarea alimentației	73
În familie!	85
<b>Capitolul 4 – Igiena și îngrijirea</b>	<b>91</b>
Anii „scutec“	92
Dobândirea continenței	99
A fi curat	103
Nuditatea în familie	106
O familie sănătoasă	108
<b>Capitolul 5 – Pregătirea corespunzătoare pentru viața cu un copil</b>	<b>115</b>
Mai puțin, dar mai bine	116
A purta copilul	119
Securitatea în mașină	124
O casă în spiritul Montessori	128

<b>Capitolul 6 – A se juca pentru a crește</b>	<b>133</b>
Jucării pentru a se juca?	134
Să ne jucăm împreună!	138
Apelul naturii	142
A citi toată viața	147
A folosi ecranele în mod inteligent	148
Tot mai mult?	151
Activitățile manuale	152
<b>Capitolul 7 – A se separa și a se instrui</b>	<b>157</b>
A se atașa pentru a se detașa mai ușor	158
Cu cine ne lăsăm copilul	160
A se instrui: exemplul școlii	165
Problemele care apar de-a lungul anilor...	171
<b>Capitolul 8 – Un loc pentru fiecare</b>	<b>181</b>
Educația maternală de proximitate și locul tatălui	182
A avea grijă de propria persoană	184
A avea grijă de cuplul său	189
A-și mări familia	190
A-și construi familia de-a lungul timpului	195
<b>Anexe</b>	<b>205</b>
Marile întrebări	206
Concluzie	218
<b>Pentru a merge mai departe...</b>	<b>219</b>
Cărțile pe care trebuie să le citiți	219
Reviste	221
Documentare și filme	221
Pagini de internet	221
Mulțumiri	222

# 7 ATINGERI ALE INTEGRITĂȚII COPILOR NOȘTRI LA CARE NU NE GÂNDIM MEREU

1 A speria copilul prin apucări sau apariții bruște, fără a-l fi prevenit prin cuvinte.



2 A intra în camera unui copil care și-a dezvoltat simțul pudorii, fără a bate la ușă.

3 A-l forța să dea un pupic de la revedere.



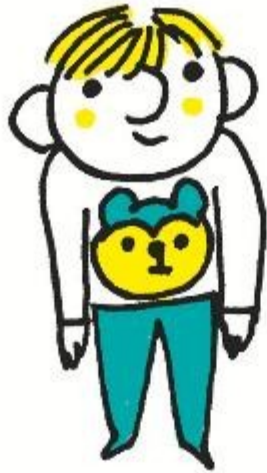
4 A-l forța să mănânce tot din farfurie când el nu mai vrea.

5 A atinge frecvent un copil în părțile intime (în afara momentelor de igienă).

6 A insulta, a râde, a amenința sau a șantaja copilul.



7 A trage copilul de mână pentru a-l determina să meargă mai repede.

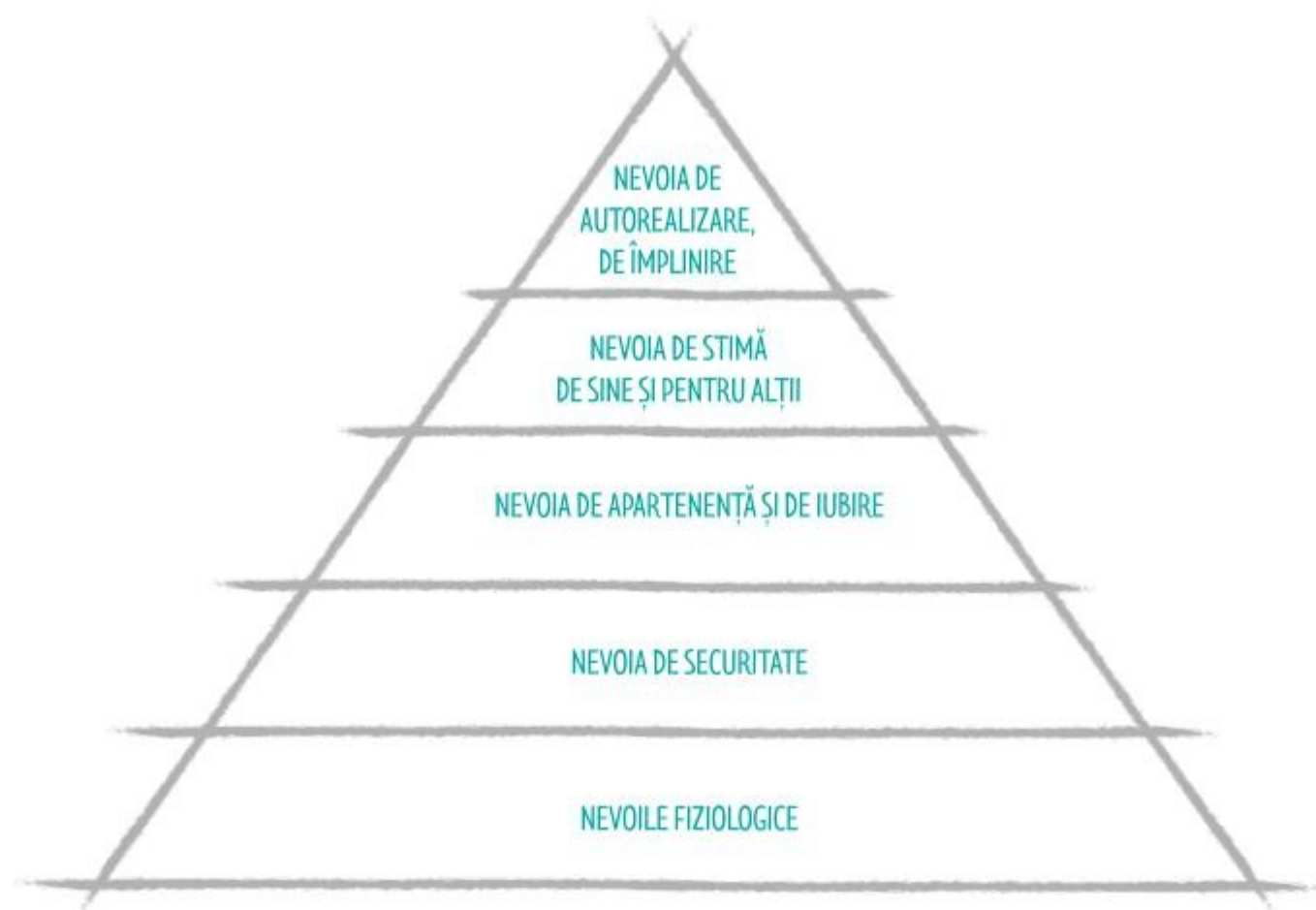


## CAPITOLUL 2

# A TRĂI ÎN ACELAȘI RITM , CU COPILUL

ÎN ACEST CAPITOL

CONCEPTUL DE CONTINUUM  
NEVOI ȘI AUTONOMIE  
SOMNUL  
CÂND COPILUL CREȘTE  
MOTRICITATEA ÎN GLOBALITATEA EI  
LIMBAJUL ȘI COMUNICAREA



- **Nevoile fiziologice:** acestea sunt nevoile corpului – a mânca, a bea, a fi la căldură (a fi îmbrăcat sau a avea un acoperiș deasupra capului). Aici alăptarea și hrănirea la cerere și respectarea orelor de somn au un rol esențial.

Dacă acest soclu nu este asigurat, copilul nu va avea posibilitatea să acceadă la nivelurile superioare. Este aproape ca fundația unei case!

- **Nevoia de securitate:** odată ce corpul este liniștit (nu mai are senzația de foame, de sete, de frig, de murdărie...), copilul are nevoie de securitate – vorbim atât de securitate fizică, cât și de cea psihică, de securitate reală (a pune copilul în siguranță și a-l feri de pericole) și de sentimentul de securitate (asigurarea lui în fața fricilor, anxietății...).

Securitatea fizică înseamnă atât adaptarea sa la mediul înconjurător (scaun pentru mașină, obiecte periculoase care să nu îi fie lăsate la îndemână etc.), cât și faptul de a-l proteja în mod propriu-zis fizic, luându-l în brațe, spre exemplu.

Securitatea afectivă și psihică se naște din acceptarea și respectarea emoțiilor sale (în special a fricilor), din stabilitatea figurilor de atașament, de asemenea, și din ritmurile de viață (ritualuri).

- **Nevoia de apartenență și de iubire:** copilul are nevoie să se simtă apreciat, îndrăgit, iubit necondiționat și să simtă că locul lui este într-un grup sau chiar în mai multe grupuri sociale. La începutul vieții sale, este vorba de familie, după care, de-a lungul unei socializări treptate, „triburile“ sale se largesc: vecinii, copiii de la creșă, rudele mai îndepărtate, colegii de clasă... Doar în cazul în care se simte în securitate din punct de vedere fizic și afectiv, copilul va găsi în el resursele necesare pentru a stabili legături cu alții.



# CÂTEVA SFATURI PENTRU NOPTI BUNE PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

1 Nu așteptați până copilul se enervează, deoarece va fi prea obosit pentru a putea fi culcat.



2 În măsura în care este posibil, instaurați ritualuri de adormire care îl vor ajuta să abordeze acest moment cu serenitate, fără surprize (cântec, sân sau biberon, veioză etc.).

3 Învățați să dați dovadă de suplețe: deschideți-vă spiritul, puneți sub semnul întrebării tot ce ați trăit până în acel moment, tot ce ați citit sau ați văzut și alegeți ceea ce vi se potrivește.

4 Nimic nu este fix: dacă o situație nu vă convine, găsiți alte soluții.



5 Nu uitați niciodată că scopul principal este ca fiecare să se trezească odihnit, indiferent de locul în care a dormit.



## Înălțimea culcat/în picioare – pe vârste FETE

De la naștere la 5 ani (percentile<sup>11</sup>)



Organizația  
Mondială a Sănătății

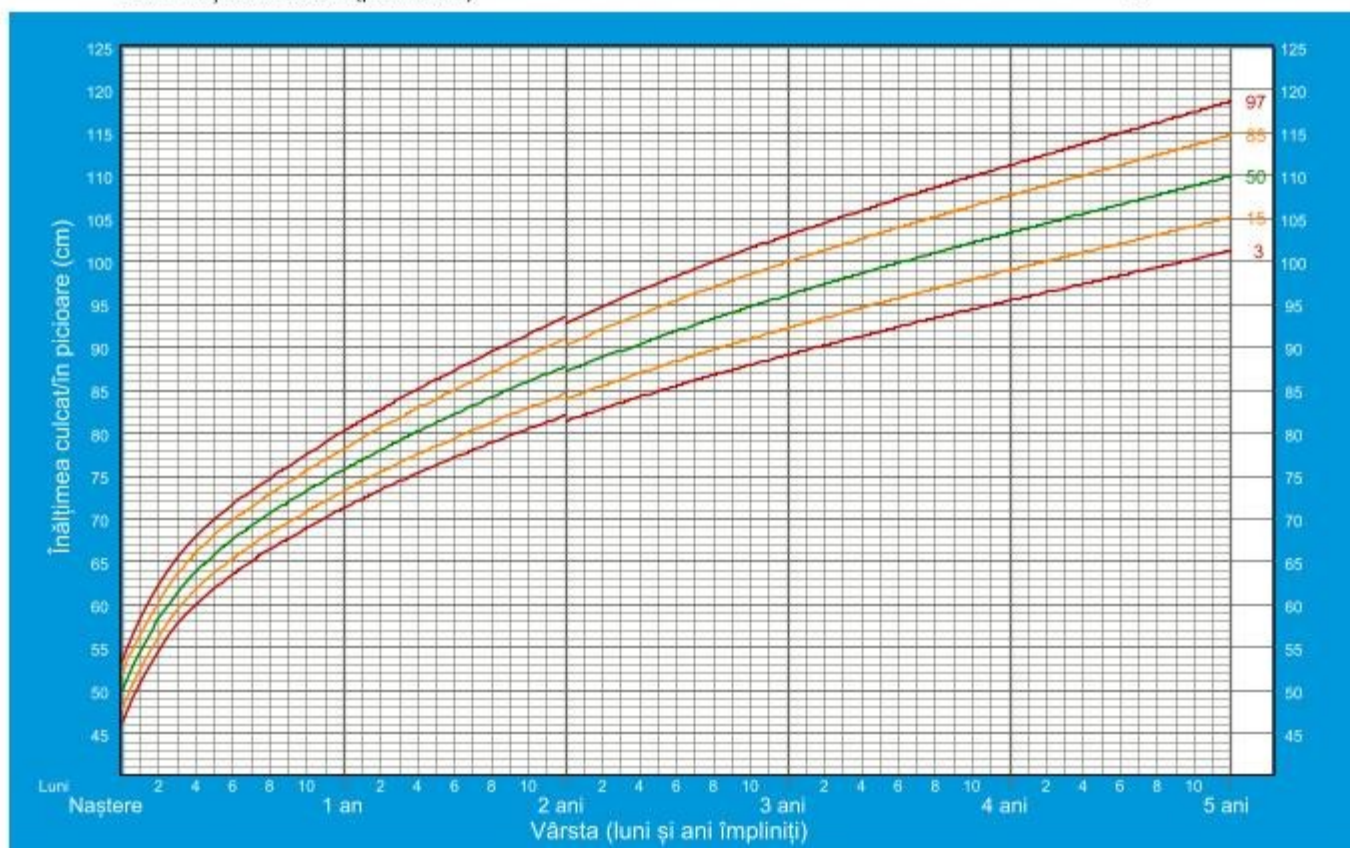


## Înălțimea culcat/în picioare – pe vârste BĂIEȚI

De la naștere la 5 ani (percentile)



Organizația  
Mondială a Sănătății



<sup>11</sup> Fiecare dintre cele 100 de grupuri egale în care poate fi împărțită o populație în funcție de distribuția valorilor unei anumite variabile (n. red.).