

LIBRIS

We know
books

Anne Bacus

CREȘTEREA COPILULUI

1000 de sfaturi practice

Traducere de Mihaela Larionescu

Teora

Titlul: **Creșterea copilului – 1000 de sfaturi practice**

Pentru informații generale despre Editura Teora – cărți, librării, distribuitori, oferte speciale, promoții, adrese de e-mail etc. – vă invităm să vizitați www.teora.ro.

Librăria „Teora - Cartea prin poștă”:
Website: www.teora.ro

Editura Teora SRL,
Calea Moșilor nr. 211, ap. 40, sector 2,
cod 020863, București, Romania
Tel.: 021 - 619.30.04,
Fax: 021 - 210.38.28

Copyright © 2014, 1998 **Teora**
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este interzisă fără acordul prealabil scris al editurii.

1000 trucs superpratiques pour elever bebe
© 1994, Marabout, Alleur (Belgique)
Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

NOT 20461 FAM CRESTERA COPILULUI
ISBN 10: 973-601-593-9
ISBN 13: 978-973-601-593-9

Printed in Romania

SUMAR

Introducere	6
Jocuri, jucării, dezvoltarea copilului. Activități diverse	7
Cadouri și diverse decorațiuni	35
Pregătiri și amenajări interioare	43
Probleme de securitate	57
Primele zile de viață	64
Probleme de asistență medicală și de sănătate	75
Baie și curățenie. Îmbrăcăminte	84
Alăptare, hrănire, mese	114
Somnul	138
Probleme de educație	151
Viața în societate: supraveghere, frați, tovarăși de joacă etc.	160
Ieșiri și vacanțe	170

INTRODUCERE

Sutele de trucuri și tertipuri pe care le conține această lucrare sunt născocite deseori de mame sau de tați „pe loc” atunci când sunt puși față în față cu o situație neprevăzută, fiind apoi transmise cu plăcere mai departe. Unele sunt trucuri de pe vremea buncii, altele sunt folosite zilnic de către personalul din creșe sau de către părinți de pretutindeni. Dacă unele au bază psihologică, cea mai mare parte dintre ele țin însă mai ales de bunul simț și de imaginație. Ele se transmit de la o generație la alta sau de la o mamă la alta.

Nu veți găsi aceste idei în alte cărți care tratează probleme de educație a copiilor, căci sunt adeseori idei ale unor femei „cu mult simț practic” care știu să aranjeze într-un mod ingenios lucrurile într-un dulap sau să găsească o preocupare bebelușului în timp ce vorbesc la telefon. Dar ele sunt foarte importante pentru că vă fac viața mai ușoară.

Această carte tratează probleme cotidiene întâlnite de părinții copiilor între 0 și 3 ani, deoarece, în toată această perioadă, ele sunt, oarecum, aceleași. Ce părinte nu s-a frământat îndelung întrebându-se: cum să facă să-și adoarmă bebelușul, cum să-l facă să-și ia medicamentele, cum să-l liniștească atunci când este iritat sau cum să-i aranjeze camera? Problemele privind copiii mai mari sunt mai complexe, dar născocirea și folosirea trucurilor devine un obicei al părinților, iar creativitatea face restul.

Nu e vorba deci de teorie, ci de idei foarte practice și foarte simple, care să vă facă viața mai ușoară, care să vă amuze, care să creeze o ambianță a căminului mai plăcută, cu un efort cât mai mic. Anumite sugestii vi se vor părea evidente, altele originale. Veți fi surprinși de unele și amuzați de altele. Chiar dacă nu folosiți decât o parte din ele în viața de zi cu zi, aceste idei vă vor economisi timp, bani, energie, nervi. Veți găsi noi idei de cadouri, de activități practice și de jocuri, veți experimenta noi atitudini educative. Dacă unele din aceste trucuri v-au cucerit, v-au ajutat sau v-au sugerat noi idei, transmiteți-le la rândul dumneavoastră mai departe.

**JOCURI, JUCĂRII,
DEZVOLTAREA
COPILULUI.
ACTIVITĂȚI
DIVERSE**

JUCĂRIILE

1. Nu este necesar ca un sugar să aibă în permanență multe jucării în jurul lui, pentru că riscați să se plictisească de ele. E preferabil *să puneți deoparte jucăriile* cu care se joacă cel mai puțin. O săptămână sau două mai târziu, sau când copilul se plictisește și cere jucării noi, puteți să-i dați una dintre acestea. Chiar uzată, ea va fi la fel de interesantă ca una nouă și-i va prilejui aceeași bucurie.

2. O jucărie care *nu este încă pentru vârsta lui*, nu îl interesează pe copil și riscă să-l decepționeze din cauza incapacității sale de a o înțelege. Și în acest caz, e preferabil să o puneți deoparte și să i-o dați peste câteva luni.

3. Dacă vă veți face un obicei din a pune deoparte un anumit număr de jucării, și din a-i da copilului dumneavoastră pe rând, câte una, el va avea impresia că are *o jucărie nouă în fiecare zi*, iar dumneavoastră veți avea unul dintre cele mai bune mijloace de a-i găsi o ocupație.

4. *Jucăriile cele mai nostime* și mai interesante nu sunt obligatoriu cele vândute cu această recomandare. Gândiți-vă să-i oferiți copilului (în funcție de vârstă):

- cutii alimentare din plastic;
- ambalaje goale din plastic sau carton;
- linguri de lemn, spatule, tacâmuri din plastic pentru picnic, pahare sau farfurii din carton;
- cutii de toate mărimile, ușor de deschis și de manevrat (cutii goale de medicamente, pachete goale de țigări, cutii de săpun, cutii de ceai etc.), dar niciodată cutii sau borcane de sticlă;
- tuburi de carton (tuburi de la sulurile de hârtie);
- pungi de hârtie (în nici un caz de plastic pentru că ar putea să se sufocă);
- șosete sau mănuși desperecheate;

- cărți de joc desperecheate;
- cârlige de rufe;
- inele de la perdeaua de la duș, prinse unele de celelalte pentru a forma un lanț;
- o perie de unghii sau de haine;
- tuburi de la bobinele de ață sau de la sulurile de hârtie autocolantă
- staniol, resturi de hârtie colorată sau de hârtie pentru ambalat cadouri;
- mingi de tenis, diverse baloane;
- un suport din rafie pentru mâncare;
- bucăți de mochetă sau resturi de pânză;
- pahare de iaurt sau recipiente mici, goale, în culori vii;
- felicitări sau cartele din plastic (format carte de credit);
- chei vechi;
- obiecte publicitare, portchei etc.

Singura limită rămâne doar imaginația dumneavoastră și regulile simple legate de siguranța copilului (a se vedea nr. 38 și următoarele).

5. Luați *o fostă cutie de prăjituri*, din metal, sau o cutie de pantofi și umpleți-o cu unele din aceste obiecte pe care le reînnoiți periodic: aceasta va fi o cutie „anti-plictiseală”, foarte utilă în multe împrejurări: când vorbiți la telefon, când gătiți, coaseți sau vreți pur și simplu să aveți un moment de liniște și să-l determinați pe sugar să aibă răbdare.

Jucării pentru sugarul mic

6. Doriți *un suport de atârnat jucării* ieftin și ușor de fabricat? Luați o simplă capră de lemn, pe care agățați, cu ajutorul unor sfori, toate jucăriile de pipăit, balansat, tras sau privit, pe care le găsiți.

7. Un alt *suport de atârnat jucării* poate fi o ladă de legume de la care îndepărtați tăbliile culisante laterale. Este ușor să agățați

jucăriile cu sfori și foarte amuzant să-l vedeți pe sugar încercând să le prindă.



8. O altă idee pentru *agățatul unor jucării mici*, zdrăgănitore, deasupra bebelușului, fie că e în pătuț, în cărucior sau pe masa de înfășat: atârnați de tavan un elastic lung și agățați de el un suport mic de uscat rufe, rotund sau pătrat. De agățătorile lui puteți atârna cu ușurință lucruri care i-ar reține atenția timp îndelungat.

9. *Schimbarea frecventă* a micilor jucării, obiecte și zdrăgănele agățate vor trezi din nou interesul sugarului.

10. Sugarului îi place *ceea ce mișcă și ceea ce strălucește*. Dacă îi veți atârna deasupra patului, a țarcului sau a mesei de înfășat vreunul din următoarele obiecte, pe care îl veți schimba des, el va fi încântat:

- globuri de Crăciun,
- ghirlande,
- pahare goale de iaurt acoperite cu staniol și găurite pentru a se putea introduce sfoara.

11. De suportul pentru jucării al bebelușului atârnați *o mănușă de bucătărie* umplută cu hârtie sau umflată ca un balon și legați-o cu un elastic: copilul se va amuza teribil să se joace cu acest balon original, pe care îl poate apuca ușor cu degetele.

12. Procurați-vă două sau trei *inele mari de perdea*, confecționate din lemn. Legați bine de aceste inele panglici în culori vii și contrastante. Și aceasta va fi o jucărioară foarte apreciată.

13. *Dintr-un pulover vechi, uzat* sau un tricou pătat, pe care nu-l mai purtați, desenați pe ambele părți și apoi decupați, forma unui animal, o pisică mare, de exemplu. Coaseți cele două bucăți una de cealaltă. Umpleți interiorul cu ciorapi sau șosete vechi. Coaseți nasturi în loc de ochi și brodați o gură sau mustați. Acest nou tovarăș, ușor de realizat, va fi foarte apreciat de copil. Și dacă tricoul a păstrat mirosul, cu atât mai bine!

14. Sugarul are cu siguranță deasupra patului său ceva *mobil*, o jucărie în mișcare. Dublați plăcerea pe care o are când o privește rotindu-se deasupra lui, agățând un spot luminos în apropiere de pătuț, de cealaltă parte a jucăriei. Când jucăria va fi în mișcare, lumina va proiecta pe perete un joc de umbre și lumini, iar acest lucru îl va încânta.

15. *Figura surpriză*. Pictați o figură foarte simplă și zâmbitoare pe o lingură mare de lemn. Lipiți pe ea eventual câteva fire de lână sau bumbac, în loc de păr. Înveliți în staniol un tub din carton (tubul de la o rolă de hârtie absorbantă). Introduceți lingura în tubul de carton, ascunzând figura înăuntru. În fața bebelușului ridicați și coborâți coada lingurii făcând astfel încât figura să apară și să dispară.

Jucării pentru sugarul mare și copilul mic

16. Păstrați *sticlulele de apă* din plastic cu capac ce se înșurubează (este imposibil, pentru copiii mici, să le deschidă). Într-una puteți pune un pic de apă, colorată cu câteva picături de sirop sau de vin; în alta o mână de confetti sau fâșii mici de hârtie creponată, iar în a treia, nisip fin, orez, paste făinoase mici, pietricele colorate (ca cele care se pun în acvarii) etc.

17. Cereți de la un magazin de articole electrice și de menaj o **cutie foarte mare de carton**, care a servit la ambalarea unui aragaz sau a altui aparat menajer de dimensiuni mari. Pusă în camera copilului și decorată cu grijă, această cutie îi va folosi alternativ de cabană, tren, tunel, ascunzătoare etc.

18. Puteți face jucării amuzante și simple păstrând pur și simplu **cutiile de carton de la produsele alimentare** (tartă, paste făinoase, orez etc.). Acoperiți-le cu hârtie autocolantă. Aceste cutii pot fi folosite de către copil în numeroase moduri: să le pună unele peste altele, să se joace de-a gătitul, de-a făcutul cumpărăturilor sau să aibă o preocupare la bucătărie în timp ce pregătiți masa.

19. Sugarii sunt prea mici ca să se joace cu mingi sau baloane normale și, din cauza neîndemânării lor, pierd mai mult timp să fugă după ele decât să le arunce. Se vor juca mult mai plăcut cu **săculeți din pânză** (din nailon sau pânză rezistentă de bumbac) pe care i-ați umplut cu nisip, linte sau boabe de fasole și i-ați cusut bine. Marele avantaj al acestor săculeți este că, odată aruncați, rămân acolo unde cad.

20. Jocurile pe care le puteți oferi copilului cu acești săculeți, astfel încât să îi treziți mereu interesul, sunt numeroase: **să-i arunce** printr-un cerc, să-i arunce într-un coș pus la trei pași în fața lui etc.

Jucăriile de care pot trage îi pasionează pe toți copiii între unu și doi ani sau la vârsta la care încep să stăpânească mersul. Iată câteva jucării pe care le puteți confecționa chiar dumneavoastră.

21. Legați pur și simplu o sfoară de una sau mai multe zdrăngănele care fac zgomot când sunt mișcate. Este un mod de a refolosi jucăriile care nu-l mai interesează pe copil pentru că a depășit vârsta la care acestea erau potrivite.

22. Luați o cutie din plastic, cilindrică și cu capac. Perforați-o în partea de sus și în cea de jos cu un ac încălzit. Introduceți sfoara

în interior. Înodați-o: jucăria va fi trasă de copil de această sfoară. Umpleți această cutie cu bile care se vor ciocni una de cealaltă atunci când copilul o va târî pe jos.

23. Adunați mai multe mosoare mari de ață, folosite. Înșirați-le pe un șnur lung, colorat. Faceți cu el o buclă, apoi legați-l la capete.

24. Luați o cutie de metal, de exemplu o cutie de bomboane, o cutie de biscuiți sau o cutie cilindrică în care a fost o băutură. Decorați-o cu panglici frumoase. Introduceți înăuntru o sfoară nu prea subțire și agățați-i un zurgălău, un clopoțel sau orice alt obiect care face zgomot în timpul mișcării.

Multe alte jocuri pentru copiii mici pot fi confecționate cu materiale foarte simple, puțină îndemânare, timp și imaginație. Simțul dumneavoastră estetic le va face și mai atrăgătoare.

25. Pentru a confecționa prima lui **cutie de încastrare** a unor obiecte de forme și mărimi diferite, porniți de la o simplă cutie de pantofi. Alegeți câteva obiecte, pe care copilul va trebui să le încastreze în ea: un cub, o minge de tenis, o minge de ping-pong, o cutie mică de chibrituri. Decupați în capacul cutiei orificii de forma obiectelor, dar cu o deschidere ceva mai mare.

Nu trebuie să faceți toate găurile deodată. Puteți începe cu obiecte rotunde, care sunt cel mai ușor de încastrat, și nu decupați un alt orificiu decât atunci când copilul le stăpânește pe celelalte.

26. Jocurile cu obiecte perechi sunt pe cât de amuzante pentru copil, pe atât de stimulatoare pe plan intelectual. Pentru a le realiza, decupați fotografii sau desene din reviste sau cataloage. Lipiți-le pe cartonașe de aceeași dimensiune (aprox. 6x6 cm.), apoi cereți-i copilului să pună împreună câte două figuri: două vapoare, două pălării, doi câini, două mașini etc. (nu contează dacă cele două mașini nu sunt identice). Începeți prin a amesteca doar două-trei perechi. Cu cât copilul este mai îndemânatic, cu atât puteți adăuga

mai multe perechi diferite. Într-o a treia etapă, vă puteți folosi de ele ca de un joc Memory.

27. Inele de înșirat pe un ax: iată una dintre jucăriile clasice ale copiilor mici, jucărie pe care o puteți confecționa cu ușurință. Pentru aceasta, începeți prin a fixa solid un tub (din lemn, sau din carton, cum este tubul de la un sul de hârtie absorbantă) pe un suport gros din carton sau din lemn. Lista lucrurilor pe care le puteți oferi copilului pentru a le înșira pe ax este foarte variată:

- suporturi rotunde pentru șervețele;
- cercuri din carton obținute prin tăierea în rotonde a tubului de carton de la un sul de hârtie igienică;
- capace de la cutiile de brânză cu un orificiu în centru;
- tubul de la sulurile de hârtie autocolantă;
- brățări rigide;
- inele de lemn pentru perdea etc.

28. Copiilor ceva mai mari le plac foarte mult jocurile care constau în *trecerea unui șiret prin găuri*, ca și cum ar coase sau ar broda. Puteți pregăti foarte ușor niște forme, decupându-le din carton gros, apoi pictându-le sau desenându-le. Dacă n-aveți talent la desen, puteți decupa dintr-o carte fotografia unui urs sau a unui copac, pe care o lipiți pe un carton și o decupați de jur împrejur. Pentru a face în carton găuri regulate și nu prea depărtate, folosiți un poanson. În sfârșit, legați un șiret viu colorat de una din găuri și lăsați copilul să îl introducă alternativ dintr-o gaură în alta, de jur împrejurul desenului.

29. Puteți confecționa foarte ușor un *joc de popice* dacă veți păstra în acest scop sticle mari de plastic (1,5 l) de la apă minerală sau diverse alte băuturi, pe care le umpleți aproximativ pe sfert cu nisip fin. Pentru a încerca să doboare popicele, copilul poate folosi foarte bine mingi vechi de tenis.

30. În aceeași ordine de idei, copilul se va distra teribil dacă-i permiteți să facă un „*talmeș-balmeș*“. Pentru aceasta, dați-i o duzină

de cutii de conserve goale, de același format, fără capac, având grijă ca marginile să nu fie tăioase. Va învăța mai întâi să le aranjeze în piramidă, apoi să le dea jos, aruncând în ele cu mingi de tenis sau mingi de pânză (a se vedea nr. 19).

31. Multe jocuri pentru copiii de această vârstă urmăresc să-i învețe să pună obiecte unul peste celălalt sau să le introducă în diferite orificii, să le assembleze, să le îmbine. O idee bună în acest sens constă în achiziționarea unei serii de lighene din plastic, rotunde, de mărimi și culori diferite. Aceste lighene se pot pune unele în altele, cu fața în sus, sau unele peste celelalte în stivă, când sunt cu fața în jos. Întoarse, pot deveni tobe în care se bate cu o lingură din lemn. Vara, ligheanul mare poate servi drept piscină, iar ligheanul mic poate fi folosit ca formă de făcut castele de nisip. În fine, când copilul va crește, lighenele își vor regăsi utilitatea în gospodărie.

32. Nu știți ce să faceți cu împletiturile din *bile de lemn* deteriorate de care v-ați plictisit și care acopereau scaunele mașinii? Demontați bilele și oferiți-le copilului împreună cu niște șnururi lungi, de îndată ce a depășit vârsta de a le băga în gură. Înnodați o bilă la extremitatea unuia dintre șnururi, astfel ca celelalte bile înșirate să nu scape și lăsați copilul să continue acest joc. Va fi foarte încântat să-și confecționeze coliere, centuri etc.

33. Dacă copilului dumneavoastră îi plac *jocurile de puzzle* și dacă doriți să-i măriti plăcerea, iată cum puteți confecționa un joc nou. Decupați o fotografie frumoasă dintr-o revistă: un peisaj, fotografia unor animale, afișul unui film pentru copii etc. Lipiți această fotografie pe o bucată de carton ceva mai groasă. Acoperiți totul cu o folie transparentă de plastic adeziv. Decupați bucățile cu foarfeca. Când copilul este mic, tăiați trei sau patru bucăți de forme simple de asamblat. Cu cât va fi mai îndemânat, cu atât bucățile vor putea fi mai mici, mai numeroase și cu marginile mai dantelate.

34. Dacă îi plac copilului jocurile de puzzle și are mai multe, știți cu siguranță ce înseamnă *să separați bucățile de puzzle* ames-

tecate între ele sau să aflați cărui puzzle îi aparține o bucată izolată adunată de sub pat. Această problemă va fi rezolvată dacă, de îndată ce va folosi un nou puzzle, îi veți atribui o cifră sau o literă pe care o veți înscrie imediat pe dosul fiecărei piese a jocului. Din acel moment va fi foarte ușor să adunați fiecare joc de puzzle sau să știți căruia dintre ele îi aparține o piesă izolată.

35. Alegerea *primei păpuși* este foarte importantă. Cu cât va fi mai simplă, cu atât copilul se va juca mai mult cu ea. Nu o alegeți prea mare: copilul trebuie să o poată ține în brațe ca pe propriul său bebeluș și să o mănuiască ușor, așadar, lungimea ideală a păpușii se află însumând lungimea antebrațului cu cea a mâinii copilului. Păpușile care îi plac cel mai mult copilului mic sunt de două tipuri: păpușa din cauciuc, pe care poate s-o ia în baie și s-o spele și păpușa cu corp suplu, de cârpă, mai ușor de îmbrăcat și de dezmiardat.

36. *Hăinuțele de păpușă* care se găsesc în magazine sunt adesea greu de îmbrăcat și de dezbrăcat de către copilul mic. Cu câteva resturi de pânză, bandă adezivă și elastic veți confecționa cu ușurință niște hăinuțe ușor de îmbrăcat, largi și fără nasturi, de exemplu: cape, poncho-uri, pelerine, veste fără fermoar, fuste pe elastic, fulare etc.

37. O altă modalitate de a face *haine de păpușă* foarte simplu de îmbrăcat este folosind șosete desperecheate, sau rămase prea mici. Se decupează cu foarfeca răscroiala de la mâneci și de la gât: iată o rochie-ciorap foarte reușită!

38. Dacă *o păpușă* are părul încâlcit și dificil de coafat, nu încercați să i-l smulgeți. Procedați ca și cu un copil: îl șamponați, iar după clătire, aplicați puțin balsam pe păr. Se va descâlci fără probleme.

Jucăriile trebuie să corespundă unor *norme* precise *de siguranță* a copilului. Dumneavoastră sunteți cel care, atunci când cumpărați o jucărie, trebuie să verificați dacă ea corespunde sau nu din acest punct de vedere. Pe lângă aceste reguli simple, iată câteva recomandări de avut în vedere.

39. Nu lăsați copilul să se joace cu un obiect mai mic decât pumnul său.

40. Evitați tot ceea ce are șnururi lungi (mai mult de 25 cm), unghiuri ascuțite, vârfuri, ca și tot ceea ce se poate fragmenta sau sparge în bucăți mai mici și care poate să fie înghițit sau să provoace răni. În privința jucăriilor plușate, asigurați-vă că ochii nu pot fi smulși și că nu se poate risipi umplutura din interior.

41. În sfârșit, din considerente practice, evitați jucăriile care nu se spală ușor. Cel mai lesne de întreținut sunt cele care se pot pune în mașina de spălat vase sau în mașina de spălat rufe.

JOCURILE

42. Unul dintre jocurile preferate ale copilului așezat într-un scaun înalt constă în *a arunca pe jos* jucăria (sau lingurița plină de piure), tipând apoi să i-o ridicați. Și asta ori de câte ori îi oferiți ocazia. V-ați săturat? Atunci legați jucăria în cauză de scaunul înalt cu o sfoară și învățați-l pe copil să și-o recupereze, trăgând-o înapoi. Alegeți o sfoară suficient de lungă ca jucăria să atingă solul (în afară de cazul când riscă să se spargă), deoarece chiar zgomotul căderii este cel care îi face plăcere copilului.

43. Profitați de această perioadă în care copilul nu încetează să *arunce* ceea ce are în fața lui, pentru a-l învăța să ochească bine. Încredințați-i obiecte de greutate și consistențe diferite, puneți în fața scaunului lui înalt un coș mare sau o tavă metalică și lăsați-l să ochească. Alt avantaj: puteți să strângeți totul dintr-o dată!