

Redactare: Viorel Zaicu

Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BÎKOVA, ANNA**Copilul independent sau Cum să fii o mamă „leneșă”** / Anna Bikova;

trad. din lb. rusă de Antoaneta Olteanu. - Ed. a 3-a. - Pitești:

Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3556-3

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

159,9

COPILUL INDEPENDENT SAU CUM SĂ FII O MAMĂ „LENEȘĂ”



Ediția a III-a

Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu*Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»*

Анна Быкова

© Быкова А.А., текст, 2016

© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2016

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este

protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață.....	9
Introducere.....	11

PARTEA ÎNTÂI. De ce sunt o mamă „leneșă“?

Sunt o mamă leneșă.....	15
Povestea apariției mamei „leneșe“.....	24
O dependență așa de avantajoasă.....	28
„Dar eu sunt independentă?“.....	32
De ce fel de mamă are nevoie copilul.....	39
De la ce vârstă se poate aplica metoda „mamei leneșe“?.....	44
Când trebuie să-i dați copilului lingura și când șurubelnița?.....	46
Independența și siguranța.....	50
Independența și neliniștea părinților.....	55
Despre control.....	60
Scenariul părinților. Copilul ca business proiect.....	64
Independența și perfecționismul părinților.....	73
Ce vă împiedică să deveniți o „mamă leneșă“.....	78
Copilul nu vrea să se îmbrace singur.....	84
Copilul nu vrea să se ducă la oliță.....	88

PARTEA A DOUA. Deprinderi simple

Deprinderile jocului independent.....	97
Copilul nu vrea să mănânce singur.....	101
Cum să se ducă singur la culcare.....	103
Tradiții de familie.....	109
Timpul mamei.....	112

Problemele de somn și cum se rezolvă ele	114
Să dormi în pătuțul tău	121
Cum să învățați copilul să-și strângă jucăriile	126
Când ajutorul dăunează	135
Echilibrul dintre „ai voie” și „nu ai voie”	137
„Nu pot”	141
Cum să-l faceți pe copil să „poată”	144

PARTEA A TREIA. Independența ca trăsătură de caracter

Cum să-l învățați pe copil să asculte de prima dată	151
Alegerea independentă	155
Dacă un copil nu vrea să facă nimic	160
Autodefinirea	163
Își alege singur prietenii	166
...Și iubirea.....	169
Independența și moralitatea	172
Cine rezolvă problema?	177
Capacitatea de a face efort	180
Ce fac de mâncare „mamele leneșe”?	184
Despre ghiozdanul cu cărți și geanta cu mâncare.....	190
Dar dacă un copil e deja elev, e târziu pentru o mamă să devină „leneșă”? Să ne stabilim prioritățile.....	194
Un adolescent așa de „dependent”	200
Când și cum i se delegă o responsabilitate unui copil	202
Vină și răspundere	206
Educația în stil coaching.....	210
Patru etape de bază ale coaching-ului	211
„Întrebările magice” care-l conduc pe copil.....	212
Fetele au oare nevoie de independență?	218
Independența financiară.....	220

Încheiere	225
-----------------	-----

PREFAȚĂ

Aceasta este o carte despre lucruri simple, dar deloc așa de evidente.

Infantilismul tinerilor a devenit astăzi o problemă adevărată. Părinții de azi au atât de multă energie, încât par să mai trăiască o viață și pentru copiii lor, participând la toate activitățile acestora, luând decizii pentru ei, planificându-le viața, rezolvându-le problemele. Ne putem întreba: Oare copiii chiar au nevoie de toate astea? Și: Nu cumva reprezintă doar o fugă de propria viață, un refugiu în viața copilului?

Este o carte despre cum să vă aduceți aminte și de dumneavoastră, să vă permiteți să fiți nu numai părinte, să găsiți resurse pentru a ieși dincolo de hotarele acestui rol de viață. Este o carte despre cum să scăpați de sentimentul de neliniște și de dorința de a controla tot. Despre cum să vă educați disponibilitatea de a lăsa copilul să ducă o viață independentă.

Stilul ușor, ironic, și abundența exemplelor fac procesul de lectură atractiv. Este o carte-povestire, o carte-meditație. Autoarea nu spune „fă așa, așa și așa”, ci vă îndeamnă să gândiți, să faceți analogii, atrage atenția asupra unor circumstanțe variate și posibile excepții de la regulă. Cred că această carte îi poate ajuta pe oamenii care suferă de perfecționism parental să scape de sentimentul persistent și chinuitor de vină care în niciun caz nu va contribui la stabilirea unor relații armonioase cu copiii.

Este o carte inteligentă și bună despre cum să deveniți o mamă bună și cum să-l învățați pe copil să fie independent în viață.

Vladimir Kozlov, președintele Academiei Internaționale de Științe Psihologice, doctor în științe psihologice, profesor universitar

SUNT O MAMĂ LENEȘĂ

Lucrând la grădiniță, am observat destule exemple de hiperprotecție din partea părinților. Am reținut mai ales un băiat de trei ani, Slavik. Părinții neliniștiți considerau că trebuie să mănânce tot la masă. Că altfel o să slăbească. Nu se știe de ce, în sistemul lor de valori slăbitul era ceva groaznic, deși statura și obrajii bucălați ai lui Slavik nu stărneau niciun fel de neliniște în privința greutății deficitare a corpului. Nu știu cum și cu ce îl hrăneau acasă, dar la grădiniță el venea cu o poftă de mâncare în mod clar dezechilibrată. Dresat de preceptul dur al părinților – „Trebuie să mănânci tot din farfurie!“ –, el mesteca și înghițea mecanic ceea ce i se punea în farfurie! Și mai și trebuia să i se dea cu lingurița, pentru că „el încă nu a învățat s-o facă singur“ (!!!).

La cei trei ani ai săi, Slavik chiar că nu putea să mănânce singur, nu avusese o asemenea experiență. Și uite că în prima zi de grădiniță a lui Slavik îi dau să mănânce și observ la el o lipsă totală a emoțiilor. Mă apropiu cu lingurița – deschide gura, mestecă, înghite... Trebuie să spun că bucătărilor de la grădiniță nu-i ieșise deloc cașa¹. Era o cașă „antigravitațională“: dacă răsturnai farfuria, în ciuda legilor gravitației, ea rămânea oricum acolo, lipită de fundul farfuriei ca o masă compactă. În acea zi mulți copii au refuzat să mănânce cașă și-i înțeleg foarte bine. Slavik a mâncat aproape tot.

Îl întreb:

— Îți place cașă?

— Nu.

¹ Cașă (kashă): fiertură rusească asemănătoare cu pilaful, pe bază de hrișcă sau fulgi de ovăz, una dintre cele mai cunoscute mâncăruri tradiționale rusești.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Mai vrei?

Apropii lingurița.

— Nu.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Dacă nu-ți place, nu mănca! îi spun.

Ochii lui Slavik s-au făcut rotunzi de uimire. Nu știa că se poate și așa. Că poți să vrei sau să nu vrei. Că poți lua singur o decizie: să mănânci tot sau să mai lași în farfurie. Că poți să transmiți și propriile dorințe. Și că poți să te aștepti ca și ceilalți să țină cont de dorințele tale.

Există o anecdotă minunată despre niște părinți care știu cel mai bine ce-i trebuie copilului.



— Petia, du-te imediat acasă!

— Mamă, ce, am înghețat?

— Nu, ți s-a făcut foame!

Mai întâi Slavik s-a delectat cu proaspătul drept de a refuza mâncarea și bea numai compot. Apoi a început să ceară un supliment, când îi plăcea mâncarea, și dădea liniștit la o parte farfuria dacă era un fel de mâncare care nu-i plăcea. Îi apăruse independența alegerii. Iar mai apoi nici nu l-am mai hrănit cu lingurița, a început să mănânce și singur. Pentru că mâncarea este o nevoie naturală. Întotdeauna un copil flămând va mânca singur.

Eu sunt o mamă leneșă. Mi-a fost lene să-i hrănesc prea mult pe copiii mei. La un an le puneam în mână lingurița și mă așezam să mănânc alături. La un an și jumătate copiii mei deja mâncau cu furculița. Sigur, înainte să li se formeze definitiv deprinderea de a mânca singuri am fost nevoită să spăl și masa, și podeaua, și copilul, după fiecare masă.

Dar aceasta este alegerea mea conștientă între „mi-e lene să-l învăț, mai bine fac eu repede totul“ și „mi-e lene să fac singură, mai bine fac eforturi să învețe“.

Și mai există o nevoie naturală – mersul la toaletă. Slavik făcea pe el. Mama lui Slavik a reacționat așa la nedumerirea noastră: ne-a rugat să-l ducem pe copil la toaletă la ore fixe, la două ore. „Acasă îl pun pe oliță și-l țin până-și face toate treburile.“ Adică un copil de trei ani aștepta ca la grădiniță să fie, ca și acasă, dus la toaletă și convins „să-și facă nevoile“.

Fără să mai aștepte invitația, își dădea drumul în pantaloni și nu-i trecea deloc prin minte că trebuie să-și dea jos pantalonii uzi și să-i schimbe, iar pentru asta să ceară ajutor la educatoare.

*Dacă părinții
ghicesc toate
dorințele copilului,
multă vreme acesta
nu va învăța să-și
înțeleagă nevoile și
să ceară ajutor.*



Dacă părinții ghicesc toate dorințele copilului, multă vreme acesta nu va învăța să-și înțeleagă nevoile și să ceară ajutor.

Peste o săptămână problema pantalonilor uzi a fost soluționată pe cale naturală. „Vreau să fac piii!” își anunța Slavik cu mândrie toată grupa când se ducea la toaletă.

Nu e nicio vrajă pedagogică. Din punct de vedere fiziologic organismul copilului în acel moment se maturizase deja pentru a controla procesul. Slavik simțea că e timpul să se ducă la toaletă și mai ales putea ajunge chiar până la vasul de toaletă. Probabil ar fi putut face asta și până atunci, dar acasă apărea anticiparea adulților, care-l așezau pe oliță cu mult înainte



ca băiețelul să conștientizeze nevoia. Dar nu era normal să dureze până la trei ani ceva ce era potrivit pentru vârsta de unul sau doi ani.

La grădiniță toți copiii încep să mănânce singuri, să se ducă singuri la toaletă, să se îmbrace singuri și să-și găsească singuri ocupații. De asemenea, se obișnuiesc să ceară ajutor, dacă nu-și pot soluționa singuri problemele.

În niciun caz nu îndemn să fie dați copiii la grădiniță la o vârstă fragedă. Dimpotrivă, consider că e mai bine pentru un copil să stea acasă până la trei, patru ani. Pur și simplu vorbesc despre un comportament rațional al părinților, când copilul nu e sufocat de hiperprotecție, ci i se lasă spațiu pentru a se dezvolta.



Odată a venit la mine în vizită o prietenă cu un copil de doi ani și a rămas peste noapte. Fix la ora nouă seara s-a dus să-l culce. Copilul nu voia să se culce, se smulgea, se împotrivea, dar mama îl ținea cu insistență în pat. Am încercat s-o conving pe prietenă:

— Cred că încă nu vrea să doarmă.

(Sigur că nu voia. Nu veniseră în vizită de prea mult timp, avea cu cine să se joace, erau jucării noi — totul era interesant pentru el!)

Dar prietena, cu o încăpățănare de invidiat, continua să-l pregătească de culcare... Starea de lucruri a durat mai mult de o oră și, în cele din urmă, copilul a adormit. După el a adormit și copilul meu. Totul e simplu: când a obosit, s-a urcat singur în pătui și a adormit.

Sunt o mamă leneșă. Mi-e lene să-l țin cu forța pe copil în pat. Știu că, mai devreme sau mai târziu, o să adoarmă singur, pentru că somnul este o nevoie naturală.

În weekend îmi place să dorm mai mult. În timpul săptămânii ziua mea de lucru începe la 6.45, pentru că la șapte, când se deschide grădinița, la ușa se află deja primul copil, adus de un tată care se grăbește la serviciu. Pentru o „bufniță“ e greu să se trezească devreme.

Și în fiecare dimineață, când meditez deasupra unei cești cu cafea, îmi liniștesc „bufnița“ interioară, spunând că sâmbăta ne va da posibilitatea să dormim pe săturate.

Într-o sâmbătă m-am trezit pe la unsprezece. Fiul meu de doi ani și jumătate stătea și se uita la desene animate, ronțâind o turtă dulce. Chiar el deschisese televizorul (doar nu e greu, să apeși pe buton), tot el găsisese și DVD-ul cu desene. Și mai descoperise și chefirul și fulgii de porumb. Judecând după fulgii de porumb presărați pe jos, după chefirul vărsat și făr-furia murdară din chiuvetă, luase cu bine micul dejun și, așa cum putuse, făcuse și curățenie după el.

Copilul mai mare (opt ani) deja nu mai era acasă. Cu o zi în urmă ceruse voi să se ducă la film cu un prieten și părinții lui. Eu sunt o mamă leneșă. I-am spus băiatului că mi-e lene să mă scol sâmbăta prea devreme. Mi-aș fi pierdut astfel posibilitatea prețioasă de a dormi pe săturate, pe care o așteptasem toată săptămâna. I-am zis că, dacă vrea să se ducă la film, trebuie să pună ceasul să sune, să se scoale și să se pregătească singur. Că doar e mare...

(De fapt, și eu am pus ceasul, am pus telefonul pe vibrații și am auzit prin somn cum băiatul meu se pregătește de plecare. Când am închis ușa

Copiii nu sunt independenți, dacă acest lucru e în folosul adulților.



după el, am început să aștept SMS-uri de la mama celui alt băiat, că a ajuns cu bine și că totul e în ordine, dar el nu știa asta.)

Și mi-e de asemenea lene să verific ghiozdanul, rucsacul pentru sambo¹, și mi-e lene să pun la uscat lucrurile băiatului după ce vine de la înot. De asemenea, îmi e lene să fac lecțiile cu el (dacă nu cere ajutor). Mi-e lene să duc gunoiul, așa că gunoiul este dus de băiatul meu când pleacă la școală. Și mai am și obrăznicia să-l rog să-mi facă un ceai și să mi-l aducă la calculator. Bănuiesc că, pe măsură ce o să treacă anii, o să devin din ce în ce mai leneșă...

¹ Stil rusesc de arte marțiale, asemănător cu judo.



Se produce o metamorfoză uimitoare cu copiii când vine la noi bunica. Pentru că stă departe, vine la noi pentru o săptămână. Băiatul meu cel mare uită imediat că știe să-și facă singur lecțiile, să-și facă sandvișul, să-și facă singur ghiozdanul și să se ducă dimineața la școală. Ba chiar îi e frică să se culce singur: doar bunica poate să stea pe pat alături de el! Și bunica noastră nu e leneșă...

Copiii nu sunt independenți, dacă acest lucru e în favoarea adulților.

POVESTEA APARIȚIEI MAMEI „LENEȘĂ“

„Spuneți-mi, dumneavoastră sunteți mama leneșă?“ A fost extrem de neașteptat să primesc o asemenea întrebare pe rețelele de socializare. Ce-i asta? Vreo acțiune? Mi-a venit în minte un vers al lui Iakov Akim despre un poștaș sărman care primise sarcina să înmâneze o scrisoare fără destinatar precis – „A se înmâna lui Cărpaci“.

Și ce să răspund? Să mă justific? Să enumăr toate deprinderile, capacitățile și obligațiile mele? Sau poate să trimit o copie după cartea de muncă?

Pentru orice eventualitate, am precizat: „Adică? Și întrebarea deja a fost pusă altfel:

„Dumneavoastră sunteți autoarea articolului despre «mama leneșă»?“
A, da, atunci eu sunt...

Dar la început n-a fost articolul. Într-unul dintre numeroasele forumuri de psihologie, în niciun caz unul dintre cele mai populare, s-a pus problema infantilismului generației aflate în creștere și a cauzelor acestuia. Și chiar mai pe larg – problema lipsurilor și slăbiciunilor acestei generații. Ca să spun pe scurt, toate lamentațiile comentatorilor ar putea fi reduse la parafraza citatului unui clasic – „Doar au fost copii și pe vremea noastră!“¹ – sau la o altă maximă clasică: „Păi eu la vremea lor...“ După care veneau enumerările: „la cinci ani dădeam fuga la lăptărie să iau mâncare pentru fratele meu“, „la șapte ani îl luam pe fratele meu de la grădiniță“, „la zece ani aveam obligația de a pregăti cina pentru toată familia“.

Țin minte că mi-am permis să vorbesc ironic despre legătura directă dintre comportamentul copiilor și cel al părinților: „Dacă mamele ar fi

puțin mai leneșe și nu ar face totul în locul copiilor, atunci copiii ar trebui să fie mai independenți.“ Dar, dacă stăm să ne gândim puțin, chiar așa este. Doar în ultimele decenii copiii în mod real nu stau mai rău. Din punct de vedere fizic nu sunt mai slabi și nu și-au pierdut capacitatea de a munci. Totuși, pentru ei sunt din ce în ce mai puține posibilități de a-și manifesta capacitățile pentru activități independente. De ce? Pentru că independența copilului a încetat să mai fie o nevoie de importanță vitală pentru familie, nevoie care să elibereze mâinile și timpul mamei pentru a-și câștiga pâinea cea de toate zilele. Mai mult, în viziunea multor părinți independența a devenit totuna cu pericolul. Iar copiii – ei doar nu sunt numai niște copii, ei copiii părinților lor, adică sunt o parte a sistemului familial în care toate elementele se află în legătură unele cu altele. Când se schimbă comportamentul părinților, se schimbă în mod corespunzător și comportamentul copiilor. Dacă faci totul în locul copilului, nu va avea stimuli pentru a se dezvolta. Dimpotrivă, dacă adulții încetează să mai facă în locul copilului ceea ce deja poate și el să facă, atunci copilul începe să-și gestioneze singur nevoile care apar.

Din discuțiile de pe forum, din exemplele din viață despre cazuri în care lenea se opune hiperprotecției au apărut însemnări pe blog – pur și simplu pentru a-mi aduna gândurile la un loc. Și deodată am primit propunerea editorului revistei: „Aveți ceva împotriva să vă publicăm acest articol?“ Și apoi a spus: „Va fi o bombă!“

Într-adevăr, a rezultat o bombă informațională. A explodat, a funcționat. Articolul meu era citat la forumurile părinților, era pus pe bloguri și în rețele de socializare, apărea pe resursele de internet populare, inclusiv cele din străinătate. De exemplu, la traducerea în spaniolă Slavik a fost înlocuit cu Sebastian, carnetul de note a fost înlocuit, nu știu de ce, cu „portofoliu“, iar mama (adică eu) în versiunea spaniolă cerea să i se aducă nu ceai, ci cafea, pentru că în Spania ceaiul nu este deloc o băutură populară. Și peste tot în comentarii apăreau dispute furtunoase: „Oare e bine sau nu să fii o mamă leneșă?“; „Uite, așa trebuie crescuți copiii, să

¹ Vers din poezia *Borodino*, de M.I. Lermontov.