

LBRIS

We know
books

ANNE BACUS

TOATE ÎNTREBĂRILE DESPRE COPII

70 cele mai frecvente întrebări ale părinților
despre educația copiilor de la naștere
până la școală

//bestseller

Chișinău • București

2022

Cuprins

Introducere	3
Dincolo de depresia post-natală.....	4
E bine să culcați copilul în camera dumneavoastră?	6
Dacă plânge, trebuie luat în brațe?	9
De ce nu se dezvoltă toți copiii în același ritm?	11
Copilul merge la creșă.....	13
Mama și tata sunt diferiți...	
Cu atât mai bine!	15
Pentru ca baia să fie o plăcere.....	18
Se trezește devreme. Ce-i de făcut?	20
Cum să-l lăsați în grija unei bone și să plecați liniștiți de acasă?.....	23
Curiozitatea nu este un defect enervant!.....	25
Pentru ca revederea de seară să decurgă cu bine.....	27
Păstrați-vă calmul în fața furiilor lui.....	30
Cum îl convingeți să-și ia medicamentele?.....	32
Copilul se cramponează de dumneavoastră și plânge când plecați.....	34
Ora de culcare: somn ușor	37
Limitele și autoritatea... bine temperată	41
Este pregătit pentru oliță?	44
Antrenamentul la oliță: sfaturi, ce să evitați.....	46
Învață să se îmbrace singur.....	49
De ce spune totdeauna „nu”?.....	52

Intrarea la grădiniță la doi ani.....	54
Dacă vi s-a rătăcit copilul.....	57
Cum să răspundeți la numeroasele „de ce”?	59
Pentru ca spălutul să fie o plăcere... ..	61
Are un defect de pronunție	63
Nu știe să se joace singur.....	66
Păpușa este mai mult decât o simplă jucărie	69
Aveți oare un copil precoce?.....	71
De ce este mereu posac?	74
Nu stă locului o clipă.....	76
Refuză să împartă sau să împrumute.....	79
Dacă încă mai crede în Moș Crăciun.....	82
Cum să-i vorbiți copilului despre sexualitate	84
Când vine vârsta pudorii?	86
Atenție la cuvintele dureroase.....	88
Fiecare vârstă cu spaimile ei	92
Cum să abordați teama de insecte	94
Cum să-i stimulați încrederea în sine.....	96
Politețea, un efort de lungă durată.....	99
Se simte rău și nu vrea să se ducă la școală.....	102
Frații: fiecare cu camera lui?.....	104
Vârsta rațiunii, o turnură delicată	107
Copilul meu se comportă atât de bine... la alții.....	109
A șterpelit ceva. Ce-i de făcut?.....	111
Pisicuța a murit.....	113
Dacă are tendința de a minți sau se încapățânează să nege.....	116

Când vizita la psiholog se impune.....	119
Cum să vă feriți copilul de abuzurile sexuale	122
Banii de buzunar – un pas spre autonomie	125
Divorț, separare: cum să dați vestea copiilor?.....	127
În vacanță cu copilul celuilalt.....	129
Copiii se ceartă; trebuie să interveniți?	132
La vârsta lui, își sugere încă degetul	134
Cum îl ajutați să se afirme în clasă?	136
Cum să-i dezvoltați spiritul științific?	139
Cum îl ajutați să progreseze la gramatică?	141
Cum să faceți cumpărături împreună, evitând capriciile copiilor.....	144
Arta de a pierde elegant	146
Copilul se consideră victima unei nedreptăți.....	148
Dezamorsarea micilor conflicte dintre părinți și copii.....	151
Obrăznicia, o formă de apărare.....	154
Cum să-i creați copilului simțul moral necesar	156
Împăcarea cu apa și săpunul	159
Cum să preîntâmpinați fuga unui adolescent.....	161
Camera adolescentului: sanctuarul său	164
Confundă casa cu un hotel	166
Cum să mențineți contactul cu un adolescent.....	169
Adevărat sau fals. Idei preconcepute despre copii.....	171

Dincolo de depresia post-natală

Uf, în sfârșit, nu mai sunteți însărcinată! Gata cu burta aceea enormă, gata cu mersul greoi, cu dificultățile de a dormi, de a digera, gata cu găfâiala continuă... Nașterea a decurs cu bine și ați revenit deja acasă, cu bebelușul în brațe. Ar „trebui” să vă simțiți radioasă, plină de încredere și de dinamism. Și totuși, printre clipele de adevărată fericire, vă simțiți pierdută, neliniștită, incompetentă, singură. În loc să fiți fericită, plângeți fără încetare. Ce se întâmplă? Specialiștii numesc această perioadă de deprimare ce urmează nașterii „depresie post partum”.

Motivele depresiei

– Uriașele transformări fizice, morale și hormonale survenite după naștere sunt suficiente pentru a explica această perioadă necesară de adaptare. Ca după orice eveniment așteptat cu nerăbdare, tensionant și entuziasmant, urmează o stare de șoc și un sentiment de gol interior. Fiecare om a resimțit o astfel de stare la un moment dat în viața sa.

– Ca orice tranziție bruscă, trecerea de la starea de femeie însărcinată la cea de mamă este delicată. Desigur, aveți multe de câștigat: un copil minunat, pe care vi l-ați dorit, l-ați așteptat și – ce minune! – iată-l acum aici, sănătos și frumos. Dar aveți și câte ceva de pierdut, deopotrivă lucru la care nu prea v-ați așteptat. Ce anume? Nu mai sunteți dumneavoastră „centrul lumii”, cea asupra căreia se îndreptau atențiile tuturor (acum bebelușul atrage către el toate privirile); vă lipsesc probabil momentele de intimitate cu soțul, nopțile dormite de seara până dimineața, distracțiile etc.

– Comparată cu visurile pe care le-ați nutrit atâta vreme, realitatea este mai degrabă dezamăgitoare. Bebelușul dumneavoastră nu seamănă cu cei din paginile revistelor: plânge tot timpul, pare să-i fie mereu foame, vă solicită noaptea și doarme ziua. E minus-

cul, dar vă stoarce de puteri. În ceea ce vă privește, unde a dispărut mama perfectă, bine dispusă și răbdătoare – așa cum v-ați propus să fiți? Vă spuneți probabil că oricare dintre prietenele dumneavoastră s-ar fi descurcat mai bine... și izbucniți în lacrimi.

– Oboseala joacă și ea un rol determinant. Nașterea, problemele maternității, vizitele, lipsa de somn... Fiind epuizată, fiecare îndatorire capătă proporții uriașe: activitatea vă obosește, lipsa de activitate vă îngrijorează. Așa se instalează stresul, descurajarea, exasperarea și... sentimentul de vinovăție.

Ce-i de făcut?

Această perioadă de deprimare durează în general de la două-trei zile la două-trei săptămâni, în funcție de starea fizică și emoțională a femeii, de ajutorul și de susținerea de care aceasta se bucură. Dar, așteptând ca perioada să se încheie, ce trebuie să faceți?

– Conștientizarea faptului că acest sentiment de deprimare este frecvent întâlnit îi conferă adesea mamei răbdarea și liniștea necesară. Nu vă izolați și aveți curajul de a exprima ceea ce simțiți: acordați-vă dreptul de a plânge în fața mamei sau telefonați-i celei mai bune prietene pentru a-i povesti suferințele dumneavoastră.

– Acum este cel mai bun moment pentru a solicita ajutorul celorlalți. O vecină vă poate cumpăra pâine când își face ea însăși aprovizionarea, soțul poate găti, puteți chema pe cineva pentru a vă ajuta la curățenie etc. Dacă sunteți agasată de prea multe vizite, limitați-vă la oaseptii cărora le puteți spune: „Și dacă ați aduce voi cina?” sau „Dacă tot ești aici, poți să întinzi tu rufele?” Nu vă simțiți vinovată pentru aceste solicitări: le faceți pentru copilul dumneavoastră.

– Folosiți pentru dumneavoastră și pentru bebeluș cele câteva momente libere. Veți descoperi rapid cât de important este să vă odihniți puțin de fiecare dată când copilul doarme. Savurați plăcerea de a lenevi câteva momente, destinsă, cu bebelușul adormit în brațele dumneavoastră...

LIBRIE ONLINE
- În plus, este important pentru moralul dumneavoastră să vă acordați în fiecare zi câteva clipe de destindere: faceți o baie, citiți o revistă, reluați-vă activitatea fizică, telefonați-i unei prietene... Chiar dacă este extrem de solicitantă, nu trăiți această perioadă ca și cum ați fi complet izolată de lume și de tot ceea ce vă făcea plăcere înainte.

- Tatăl se poate simți și el tulburat și poate avea nevoie de un timp de adaptare la noua sa familie. Explicați-i că rolul său, în aceste prime săptămâni, constă în principal în a avea grijă de dumneavoastră (și de casă), pentru ca dumneavoastră să puteți avea grijă de copil. Dacă el vă va susține și se va ocupa de „celelalte probleme”, vă veți regăsi seninătatea și încrederea în dumneavoastră înșivă. Deși vă poate seconda și el, cu pricepere și bunăvoință, ca o „a doua mămică!”

Este posibil ca depresia post-natală să fie mai gravă și să dureze mai multe luni. În acest caz, mama riscă să nu se poată ocupa eficient de copilul ei și să nu facă față activităților zilnice. Dacă aceasta este situația dumneavoastră, nu vă ascundeți și nu vă izolați, ci apelați la un medic care va ști să vă asculte, să vă sfătuiască și să vă ajute.

E bine să culcați copilul în camera dumneavoastră?

Totul a început cu nouă luni de intimitate totală. În ultimele săptămâni dinaintea nașterii, mama simte toate mișcărilor copilului: când doarme, când se întoarce, când sughită. După alte câteva zile de complicitate la maternitate, bebelușul sosește acasă. Mama visează să-l vadă în pătuțul lui sau în leagănul decorat cu atâta dragoste. Și chiar dacă i-a pregătit o cameră numai pentru el sau un colțisor în camera fratelui mai mare, parcă se simte mai liniștită așezându-l în camera părinților, lângă patul în care dorm aceștia. E firesc: abia au făcut cunoștință, de ce să se despartă atât de repede?

Mama alăptează? Nimic mai simplu, noaptea, decât să-l ridice din pătuțul lui imediat ce dă semne că-i este foame și să-l pună la sân fără a fi nevoită măcar să se ridice din pat. Preferă biberonul? La fel de plăcut este și în acest caz să vă întindeți unul lângă altul în patul cel mare, cu tata alături, dacă foamea se face simțită la trei dimineața. Bebelușul a adormit din nou? Îl strecurați ușor în pătuțul lui... și dumneavoastră îi urmați exemplul.

Foarte bine. Dar până când? În primele luni, când bebelușul are nopți „active” nicio problemă. Unii părinți preferă să-l știe aproape de ei. Alții constată că dorm mai bine, și ei și copilul, în încăperi separate. Fiecare cuplu poate alege soluția care i se pare mai potrivită și care îi convine cel mai bine. O dată depășită această perioadă, este de dorit să amenajați în casă un colțisor destinat bebelușului, în care va putea dormi în liniște și în siguranță. Părinții au nevoie să-și regăsească intimitatea, iar copilul trebuie să se deprindă să doarmă toată noaptea, lucru care îi va fi mai dificil dacă rămâne în camera acestora.

Există mai multe motive pentru care ați putea dori să culcați copilul aproape de dumneavoastră. Unele mame nu se simt liniștite decât dacă aud răsuflarea ușoară și călduța a micuțului. Mutându-l într-o altă încăpere, devin neliniștite și dau fuga mereu să vadă dacă respiră bine. Unii părinți se tem că, așezat în camera unui frate mai mare, bebelușul îl va trezi noaptea pe acesta; copiii se obișnuiesc însă repede să-și audă plângând frățiorul sau surioara mai mică și scâncetele sale încetează în scurt timp să-i mai deranjeze. Uneori copilul preferă să-și știe fratele sau surioara lângă el, pe picior de egalitate, decât să vadă că părinții îl privilegiază pe cel mic în patul lor... Alți părinți păstrează bebelușul în dormitorul lor pentru simplul motiv că nu au la dispoziție o altă cameră. Dacă din acest motiv sunt cu adevărat nevoiți să împartă încăperea cu nou-născutul, este necesar să-i amenajeze un colțisor al lui, separat de restul camerei printr-un paravan.

Nu trebuie să cădeți însă nici în extrema cealaltă; există cazuri în care cuplul își izolează bebelușul în celălalt capăt al apartamentului, într-un dormitor drăguț, ce-i drept, dar tăcut

și separat de restul casei. Obișnuit cu zgomotul de fond din uterul matern, bebelușul adoarme cu ușurință în camera părinților sau în dormitorul său, cu ușa deschisă; sunetele familiare au asupra lui un efect liniștitor. Această ultimă soluție este fără îndoială cea mai bună pentru prevenirea eventualelor tulburări de somn: copilul învață să doarmă singur, în patul său, în colțisorul său. Dacă se trezește noaptea, va ști unde se află și ce să facă pentru a adormi din nou repede.

O altă modalitate, originară din Statele Unite ale Americii, este aceea de a cumpăra un pat imens în care să doarmă întreaga familie, părinți și copii la un loc, timp de mai mulți ani – până când fiecare copil hotărăște pentru sine (acest pat este numit *family bed*). Cei mai mulți psihologi avertizează asupra riscurilor unei astfel de practici, atât pentru echilibrul cuplului parental, care trebuie să-și trăiască altfel sexualitatea sau să renunțe la ea, cât și pentru buna dezvoltare psihică a copiilor. Aceștia pot accede cu greu la o veritabilă autonomie afectivă și își pot pierde echilibrul interior.

În unele țări se obișnuiește ca bebelușul să doarmă în același pat cu mama până la vârsta la care este înțârcat – uneori relativ târziu. Această practică a devenit însă rară în societatea occidentală. Menținerea copilului în camera adulților determină anumite riscuri și ridică o întrebare: cine are mai mare nevoie de celălalt: mama sau copilul? Oferind bebelușului dumneavoastră, chiar de la vârsta de câteva luni, posibilitatea de a dormi singur, liniștit și la o oarecare distanță de părinți înseamnă a-i acorda încredere. Iar a crește un copil nu este altceva, la urma urmei, decât a-l învăța treptat să nu mai depindă de părinți.

„Da” drăgălășeniilor de dimineață!

Patul părinților este locul secret al intimității lor. Acceptând acest fapt, copilul se va putea dezvolta armonios și încrezător. Dar aceasta nu vă împiedică dimineața să-l luați pe micuț în patul dumneavoastră și să începeți ziua cu giugiuțele și răsete în familie!

Dacă plânge, trebuie luat în brațe?

Nou-născuții dispun de puține mijloace de a exprima ceea ce simt și, printre acestea, plânsul deține un loc privilegiat. Cât timp a fost în uterul matern, bebelușului nu i-a fost nici foame, nici frig, nu și-a simțit fundulețul murdar și nici n-a avut nevoie să fie mângâiat. Toate nevoile sale erau satisfăcute; era un veritabil paradis al fuziunii cu mama. O dată sosit pe lume însă, totul s-a schimbat, a devenit mai complicat. Incapabil să-și satisfacă nevoile sau să supraviețuiască de unul singur, copilul plânge, reflex salvator – și uneori insuportabil! – la care părinții răspund cum pot mai bine.

La ce servește plânsul?

Mai întâi, este primul mijloc de comunicare de care dispune copilul; este nivelul fundamental al vorbirii, al comunicării. „Mă simt rău, plâng, mama vine în fugă și mă întreabă: Ce-i, micuțule, ce nu-ți place?” Deja mă simt mai bine, mă liniștesc. Dar ea nu înțelege că mi-e foame, așa că plâng din nou. De această dată pricepe și mă pune la sân. Acum mă liniștesc pe deplin. Hotărât lucru, mama aceasta își dă seama ce vreau, cred că o să ne-nțelegem bine.

Plângând, copilul își exprimă cu putere dorința de a trăi. Este un semn bun. Dar ce vrea el? În primul rând hrană, căldură și dragoste. Nu reușiți să distingeți plânsetele nou-născutului? Fi-rește, nici el n-o poate face. Abia după câteva săptămâni de „exerciții” va reuși să interpreteze corect ceea ce-l supără și să găsească modalitatea cea mai exactă de a exprima acest lucru. Treptat, săptămână după săptămână, dialogul se va rafina și plânsetele se vor diferenția, permițând părinților să ofere rapid răspunsul dorit. Se vor distinge plânsete de foame, de oboseală, de durere, de nevoia de a fi luat în brațe, de singurătate etc. Fiecare copil își va dezvolta propriul său limbaj, pe care părinții îl vor învăța și ei. Încrederea reciprocă își va face și ea loc în aceste prime dialoguri, în care bebelușul cere și părinții îi răspund, cu cuvinte și fapte deopotrivă. Copilul se simte astfel înțeles și respectat, iar relația poate evolua.

Trebuie să răspundem la plânsul copilului?

Înțelegem deja de ce trebuie să mergem imediat să vedem copilul atunci când plânge, pentru a încerca să ne dăm seama ce anume îl supără și să-i răspundem pe măsură. Oare nu la fel ați proceda cu un copil mai mare sau cu un prieten? Trebuie să răspundeți la plânsetele bebelușului, din mai multe motive:

– Fiindcă a plânge înseamnă a comunica. Răspunzând la plânsetele copilului, inițiați un dialog cu el, un dialog care îl umanizează și-i demonstrează că-l recunoașteți ca pe o persoană.

– Fiindcă răspunzându-i, bebelușul se liniștește, se simte înțeles și, cu timpul, va plânge mai puțin și va învăța să fie mai răbdător.

– Fiindcă și mama se simte astfel mai bine. Legată de copilul ei printr-un „cordon ombilical sonor”, mama este „programată” biologic pentru a-i răspunde. Nimic nu este mai rău pentru mamele decât să stea și să asculte inactivă hohotele furioase de plâns ale copilului ei. Răspunsul evită de asemenea, într-o oarecare măsură, sentimentul de culpabilitate: „Am încercat totul pentru a-l liniști; poate că, la urma urmei, are doar chef să plângă puțin...”

– Fiindcă adesea părinții găsesc soluții funcționale. A hrăni un copil căruia îi este foame constituie o astfel de soluție. Dar dacă niciunul dintre răspunsurile „clasice” nu duce la încetarea plânsetelor, puteți inventa ceva nou. Părinții dau adesea dovadă de o imaginație foarte bogată atunci când încearcă să distragă atenția unui copil care plânge!

Contrar convingerilor încetățenite, răspunzând la plânsul unui copil nu-l învățați neapărat să fie capricios. Dimpotrivă, oferindu-i convingerea că lumea din jurul său este un loc primitiv, îi sporiți încrederea în el însuși și în propria sa autonomie.

Trebuie să-l luăm în brațe?

Aceasta nu înseamnă totuși că trebuie să-l luați în brațe de fiecare dată când plânge; îi puteți răspunde și în alte moduri. Unele plânsete au ca scop eliberarea unui surplus de energie sau de tensiune interioară: ele sunt necesare pentru ca bebelușul

să se destindă și să poată adormi. Un copil poate plânge și „degeaba”, fiindcă se plictisește sau pentru a-și fortifica plămânil, simțindu-se mai bine după aceea. Vorbiți-i liniștitor, mângâiați-l ușor pe cap sau pe spate, murmurăți-i un cântec de leagăn și apoi lăsați-l liniștit: iată câteva soluții pentru această situație.

Ați încercat „totul”, dar el continuă să plângă

Iată câteva „trucuri” de-ale mămicilor:

- Așezați leagănul copilului în fața hubloului mașinii de spălat. Mișcarea, zuzmetul și căldura fac adesea minuni.
- Așezați-i sub burtică un prosop cald.
- Lăsați un robinet să picure sau să curgă slab.
- Luați-l la o plimbare cu mașina.
- Bateți-l ușor pe fese, ritmic.
- Puneți-i muzică de Chopin.

Treptat, nou-născutul crește. Spre vârsta de trei luni, începe să găsească singur modalități de a se liniști, sugându-și un deget, ținând în mână o batistă cu mirosul mamei etc. Și în această fază vocea părintească poate susține eforturile copilului, fără a fi nevoiți să-l luați de fiecare dată în brațe. Acum devine posibil și un mic interval de timp între plâns și răspuns. Dacă, după primele luni de viață, veți continua să ridicați copilul în brațe de fiecare dată când plânge, îi veți forma un obicei de care se va debarasa cu greu mai târziu. Acordați-i încredere că va reuși să se liniștească și să adoarmă singur.

De ce nu se dezvoltă toți copiii în același ritm?

Mamele discută adesea între ele și își compară copiii. „Cum, Martin are 15 luni și nu merge încă? Valeriu al meu alerga deja la un an!” Îngrijorare de o parte, mândrie de cealaltă, la fel de inoportune și una, și cealaltă. Sau, mama-soacră strecoară când și când o remarcă de genul: „Ai mei, la un an și jumătate erau toți învățați la oliță.” La creșă, în parc, mamele au la dispoziție

numeroase ocazii de a vedea în ce stadiu se află ceilalți copii. Dar ce trebuie să credem despre decalajele constatate?

Cauzele acestor decalaje sunt atât de numeroase, încât mai degrabă uniformitatea nivelurilor de dezvoltare ar trebui să ne mire.

– Patrimoniul genetic diferă de la un individ la altul. Nici măcar în cadrul aceleiași familii nu există doi copii identici. Dacă ni se pare firesc ca unul să fie mai scund sau mai brunet decât celălalt, de ce să ne îngrijorăm că începe să meargă puțin mai târziu? În plus, orice familie are propria sa cultură și favorizează anumite progrese ale copilului său: copiii „intelectualilor” au tendința să vorbească mai devreme, fiindcă în mediul lor cuvintele dețin un loc preponderent. Dacă tatăl e pictor sau dacă mama este informaticiană, probabil că în aceste domenii copilul va lua un „avans” față de semenii lui.

– Orice progres necesită din partea copilului un efort considerabil. Dacă este ocupat să învețe să stea în picioare, probabil că va trece cu vederea „bunele maniere” la masă. Dacă învață să meargă și cu tricicleta, poate că îi pasă mai puțin de oliță. Toți copiii vor învăța în cele din urmă totul, dar nu neapărat în aceeași ordine.

– Totdeauna apreciem evoluția unui copil după aceleași criterii „vizibile” (mers, oliță, vorbit), în vreme ce micuții învață în același timp în toate domeniile: relațional, intelectual, psihologic etc. Și nu pot fi „performanți” în toate concomitent! Fiecare progresa în ritmul său. Să nu-i grăbim.

Micile avansuri sau întârzieri nu prevestesc nimic pentru viitor

Justine nu va deveni o bună alergătoare numai fiindcă a învățat să meargă de la zece luni, și nici micul Louis nu va fi un arhitect de excepție pentru simplul motiv că la 18 luni construia castele din cuburi. Micile avansuri nu indică un copil de geniu, după cum nici micile întârzieri nu sugerează existența vreunei anomalii. Amintiți-vă că Einstein a vorbit abia la vârsta de patru ani! În general, în jurul vârstei de cinci sau șase ani toți copiii aleargă, vorbesc vrute și nevrute, au renunțat la scutece și dese-nează oameni de zăpadă... Toți și-au recuperat micile „întârzieri!”

Și atunci, de ce să ne îngrijorăm?

Societatea de astăzi este una de tip competitiv în cel mai înalt grad. Fiecare individ știe bine că trebuie să fie eficient, competent, rapid, altfel riscând să se vadă izolat pe „marginea drumului”. Despre un copil precoce se spune că are o lungime de teren avans: este un semn bun. Dar uităm adesea că respectarea ritmului propriu al copilului este cea mai bună garanție a echilibrului și a reușitei sale ulterioare. Fiecărui dintre noi îi revine sarcina de a-i proteja pe cei mici de această presiune – sursă de frustrare, de tensiune și de sentiment al eșecului. Copilul dumneavoastră are suficient timp pentru a intra și el în competiție. Deocamdată însă, el este unic și acesta este principalul lui atu!

Care este cea mai bună atitudine?

Copiii sunt atât de diferiți între ei, încât a-i compara înseamnă a greși de la bun început. Deosebiriile dintre ei sunt normale. Aveți dubii în acest sens? Întrebați medicul. Cu certitudine vă va recomanda să aveți răbdare. Copilul dumneavoastră va evolua în ritmul său propriu, așa cum a „hotărât” el însuși. Orice insistență riscă să-l blocheze în mod inutil. Creșterea oricărui copil decurge progresiv; nu există din acest punct de vedere reguli stricte. Altfel riscați să-l răniți psihic, dându-i de înțeles că, de la o vârstă atât de mică, deja își îngrijorează sau își dezamăgește părinții.

Fiecare etapă are bucuriile și greutățile sale. Profitați din plin de aceasta de acum, fiindcă nu se mai repetă!

Copilul merge la creșă

Ați făcut tot ce trebuia făcut, v-ați luptat și, iată: ați obținut un loc la creșă pentru copilul dumneavoastră. Satisfacția legitimă pe care o resimțiți este însă urmată rapid de un sentiment de neliniște: „Oare micuțul meu nu va suferi din cauza acestei despărțiri? Va fi el fericit la creșă?” În mod cert da, cu condiția să-i lăsați puțin timp și să urmați câteva recomandări simple.