

URBIS

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Gabriela Anghel

Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: *Common Sense Parenting Of Toddlers and Preschooler*

Copyright © 2015 Bridget A. Barnes, Steven M. York.

Original English language edition published by Boys Town Press 13603

Flanagan Blvd, Boys Town, NE, 68010, USA. Arranged via Licensors's

Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Copyright © 2023 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BARNES, BRIDGET A.

**Parentingul copiilor mici și al preșcolarilor: creșteți copiii
inteligenți : strategii practice și eficiente de a educa copiii cumiți și
de a fi un părinte încrezător/Bridget A. Barnes, Steven M. York; trad.
de Monica Diaconu. - București: Prestige, 2023**

ISBN 978-630-6506-26-2

I. York, Steven M.

II. Diaconu, Monica (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

BRIDGET A. BARNES, M.S.
STEVEN M. YORK, M.H.D.

PARENTINGUL

de bun-simț al

copiilor mici și al preșcolarilor

CREȘTEȚI COPII INTELIGENȚI

Strategii practice și eficiente
de a educa copiii cumiți
și de a fi un părinte mai încrezător

Traducere de Monica Diaconu



PRESTIGE

București, 2023

Cuprins

Mulțumiri	7
Prefață	9
Introducere	13
Capitolul 1 Cum cresc	17
Înțelegerea dezvoltării copilului	
Capitolul 2 Fii rezonabil!	31
Stabilirea așteptărilor pentru copilul tău	
Capitolul 3 Este o joacă de copii!	41
Modalități de a-ți îngriji copilul	
Capitolul 4 Arată și explică	61
Rolul tău ca profesor	
Capitolul 5 Cauză și efect	77
Utilizarea consecințelor pentru a schimba comportamentul	
Capitolul 6 Spune-le de ce	89
Oferirea unor motive pe care copiii le înțeleg	
Capitolul 7 Ține-o tot așa!	103
Folosirea eficientă și frecventă a laudelor	

Capitolul 8	Pas cu pas We know.....	121
	Predarea abilităților sociale copiilor	
Capitolul 9	Un gram de prevenire	135
	Predarea, înainte de apariția problemelor	
Capitolul 10	Să luăm o pauză!	155
	Când și cum să folosim pauza	
Capitolul 11	Învățând ce este corect și ce este greșit	167
	Cum să te descurci cu comportamentul nepotrivit al copilului tău	
Capitolul 12	Respiră adânc	185
	Elaborarea unui plan pentru a rămâne calm	
Capitolul 13	...Și numără până la zece!	195
	Cum să-ți înveți copilul autocontrolul	
Capitolul 14	Toți împreună acum!	225
	Îmbunătățirea vieții de familie	
Capitolul 15	Este doar rutină!	235
	Antrenament pentru toaletă, călătorii, oră de culcare și mese	
Capitolul 16	Să punem totul cap la cap	249
	Propriul tău plan de parenting	
	Bibliografie	265
	Index	267

Mulțumiri

.....

Ne exprimăm aprecierea sinceră față de familiile care ne-au împărtășit bucuriile și provocările lor părintești de-a lungul anilor. Dorim, de asemenea, să le mulțumim colegelor noastre Laura Buddenberg, Kathy Kirby, Linda Schuchmann și Erin Green pentru feedbackul, sprijinul și îndrumarea lor, cu privire la această nouă ediție a cărții *Parentingul de bun-simț al copiilor mici și al preșcolarilor*. La final, dar, cu siguranță nu în ultimul rând, ne exprimăm recunoștința profundă față de părintele Steven Boes, dr. Daniel Daly și conducerea Boys Town, pentru angajamentul lor de a continua visul părintelui Flanagan.

Introducere



*„Îmi place să fiu părinte, dar uneori sunt
prea obosit ca să mă bucur de asta.”*

Te-ai trezit vreodată spunând sau gândind ceva de genul acesta? Emoțiile amestecate sunt ceva ce orice părinte simte din când în când, mai ales atunci când are un copil mic sau un preșcolar. A fi părintele unui copil mic este pe atât de entuziasmant, pe cât este și de epuizant. Este cea mai importantă responsabilitate pe care o vei avea vreodată și poate fi plină de unele dintre cele mai bogate și mai satisfăcătoare experiențe din viața ta – cum ar fi să-ți vezi copilul mergând pentru prima dată sau spunând „dada” sau „mama”.

Dar știi, de asemenea, că viața de părinte poate fi plină de tot felul de extreme – să te ocupi de a cincea tură de rufe pe zi, să faci față celui de-al optulea acces de furie al copilului tău sau să legeni un micuț febril în mijlocul unei nopți lungi.

A fi părinte implică multă învățare prin practică. Asta înseamnă că părinții se confruntă cu multe situații pentru care nu sunt pregătiți. Este posibil ca aceștia să răspundă instinctiv și, ulterior, să se întrebe dacă au făcut ceea ce

trebuia. S-ar putea să nu aibă încredere în propriile capacități de părinți. Toți părinții trebuie să țină cont de faptul că uneori lucrurile merg bine și alteori nu. Asta face parte de sarcina de a fi părinte.

La fel ca majoritatea părinților, vei avea ocazional nevoie de ajutor și de sfaturi, atunci când vei întâmpina o perioadă dificilă cu copiii tăi. Toți părinții se îndoiesc ocazional de eficiența lor. De aceea am scris această carte. Îți oferă câteva abilități ușor de învățat despre care știm că sunt metode de predare eficiente și practice care îi pot ajuta pe părinți să întemeieze cămine mai fericite. Am predat aceste metode la zeci de mii de părinți, în cadrul unor cursuri din întreaga țară în ultimele câteva decenii, cu rezultate pozitive.

De ce funcționează atât de bine metodele noastre de predare? Noi punem accentul pe două lucruri: *mintea* și *inima*. *Mintea* înseamnă folosirea unei metode logice și practice de predare a abilităților copilului tău, pentru a-l ajuta să învețe să se autodisciplineze. *Inima* reprezintă dragostea necondiționată pe care o ai pentru copilul tău și care îți permite să-l sprijini, pe măsură ce învață și crește. Una fără cealaltă este dezechilibrată și ineficientă. Pune-le pe amândouă împreună și vei avea o abordare puternică.

Tehnicile noastre de predare îți oferă o varietate de instrumente de parenting care au funcționat pentru familii din toate mediile. Fie că ești un „începător” entuziasmat cu primul copil, fie că ești un părinte sau un bunic exasperat cu un copil dificil, această abordare parentală te poate ajuta.

Știm cu toții că nu există părinți perfecți sau copii perfecți. Trăim într-o lume uneori dezordonată, imperfectă și vom face greșeli, indiferent cât de mult ne străduim. De asemenea, este adevărat că niciun program de educație

parentală nu poate rezolva de unul singur toate problemele unei familii. Ar fi o prostie să facem o astfel de garanție. Viețile noastre sunt prea complexe pentru a avea răspunsuri exacte la orice. Cu toate acestea, abilitățile pe care le înveți în *Parentingul de bun-simț* – tehnicile și bazele logice ale disciplinei – îți oferă un plan pentru a-ți crea propriul stil de parenting. Studiile de cercetare efectuate asupra abilităților pe care le predăm sunt foarte pozitive. Părinții raportează că se simt mai încrezători și mai eficienți în rolul lor de părinți, iar copiii lor au mai puține probleme de comportament.

Ești primul și cel mai important profesor al copilului tău. Nimeni nu ar trebui să aibă un impact mai mare asupra vieții copilului tău decât tine. Asta înseamnă că trebuie să aduci în această sarcină toată dragostea, răbdarea și energia de care ești capabil. Prin toate acestea, vei descoperi că a fi părinte este cea mai interesantă provocare cu care te vei confrunta vreodată.

Pe măsură ce începi să-ți înveți copilul, nu uita că este nevoie de timp pentru ca acesta să învețe anumite comportamente. Chiar și atunci când copilul tău este mic, este posibil ca el să fi învățat deja unele obiceiuri proaste care pot fi ferm împământenite. Schimbarea acestor comportamente nu se va produce peste noapte. Este posibil ca la început copilul tău să se împotrivescă învățaturii tale, iar lucrurile s-ar putea chiar să se înrăutățească, înainte de a se îmbunătăți.

„Dacă vezi mazăgălit pe perete, cel mai probabil, copilașul tău de 2 ani a găsit un creion.”

Gândește-te la unele dintre călătoriile lungi cu mașina pe care le-ai făcut în familie. Ai fost nevoit să oprești des. Poate că cineva a avut rău de mașină. Poate că ai luat o

curbă greșită. Poate că mașina a avut nevoie de reparații. Ai început să simți că nu vei ajunge niciodată acolo unde ți-ai propus. Uneori, poate că ai fi vrut chiar să te întorci și s-o lași balta cu totul.

La fel ca în acea călătorie în familie, meseria de părinte poate să nu fie întotdeauna o călătorie perfectă. Totuși, călătoria merită osteneala în continuare și poți ajunge la destinație prin răbdare, muncă și perseverență.

Un alt lucru de reținut este că toate abilitățile noastre se bazează pe un element crucial al parentingului. Acel element este petrecerea timpului cu copilul tău. Îl poți învăța doar dacă ești cu el sau cu ea. Este atât de simplu! Te poți bucura de comoara familiei doar dacă petreci timp împreună cu ea. Este absolut, categoric, o necesitate. Este lipiciul care ține o familie unită.

Mult noroc în călătoria ta! Ești pe o cale palpitantă, spre a deveni un părinte mai bun. Profită la maximum de toate oportunitățile de a fi părinte. Dragostea ta, abilitățile pe care le ai deja și cele pe care le înveți în *Parentingul de bun-simț* vor face o diferență pozitivă în modul în care îți îngrijești și îți disciplinezi copilul.

Învață-l bine!



Cum cresc

Înțelegerea dezvoltării copilului

Mulți dintre noi am avut experiența de a sta în jurul mesei la o adunare a membrilor familiei sau a prietenilor. Cineva menționează, doar în treacăt, că micuțul său Johnny poate să spună acum întregul alfabet sau că a reușit să atingă un alt obiectiv important al copilăriei. Este tentant să te întrebi de ce micuțul tău, care este cam de vârsta lui Johnny, nu poate face ceea ce Johnny face.

Sfatul nostru este următorul: Nu îți face griji! Așa cum copiii au personalități diferite, tot așa se dezvoltă diferit, în funcție de ceasurile lor genetice interne, unice și de mediul în care se află.

Dezvoltarea copilului este reprezentată de reperele notabile pe care copiii le realizează, pe măsură ce învață și cresc. Principalele tipuri de dezvoltare sunt: fizică, mentală/cognitivă, socială, lingvistică și emoțională. Toate acestea sunt la fel de importante și se produc rapid, dar

LEADERS we know
cea mai vizibilă dezvoltare este cea fizică. Hainele le rămân mici, își pierd „grăsimea de bebeluș”, mănâncă mai mult, devin mai înalți și mai grei, capată coordonare și învață să se târască, să meargă și să alerge. Este ușor de

Între 18 și 20 de luni, un copil poate învăța zece sau mai multe cuvinte noi pe zi.¹

observat progresul fizic al copiilor, pe măsură ce cresc.

Dezvoltarea cognitivă prezintă lumea de procesare a gândurilor care se deschide pentru copilul tău. El devine mai conștient de lume, începe să vadă diferențele dintre oameni și lucruri și începe să

utilizeze raționamentul și judecata. Ori de câte ori copilul tău întreabă „De ce?” sau poate face diferența între un străin și un prieten, procesele sale cognitive se dezvoltă. Dezvoltarea limbajului este o parte importantă a procesului cognitiv. Comunicarea copiilor mici începe cu bălbâieli și răcnete. Acesta este un prim pas esențial pentru a putea pronunța vocalele și consoanele și, în cele din urmă, cuvintele care alcătuiesc limbajul.

Modurile în care copilul tău se raportează la alte persoane și se descurcă în lume reprezintă abilități de dezvoltare cruciale. Această dezvoltare emoțională și socială poate include stabilirea sentimentelor de bunăstare, atașament și independență. Toate acestea sunt importante, deoarece le permit copiilor să se „conecteze” cu ceilalți și să înceapă să înțeleagă că ceea ce fac îi poate afecta pe cei din jurul lor. De asemenea, dezvoltarea în aceste domenii îi ajută pe copii să învețe cum să-și facă prieteni, să coopereze și să-și exprime emoțiile.

Sfaturi utile

În calitate de părinte, te poți simți copleșit de responsabilitățile de dezvoltare pe care le presupune creșterea unui copil. Și s-ar putea să te întrebi cum să-ți ajuți cel mai bine copilul să se dezvolte în domeniile pe care le-am discutat.

Un răspuns puternic, dar simplu, este să petreci timp cu copilul tău. Am mai menționat acest lucru înainte, dar nu putem sublinia îndeajuns cât de importantă este atenția ta față de micuța persoană pe care o crești. Ca exemplu, ceva la fel de simplu ca petrecerea timpului de joacă cu copilul tău îl va ajuta să învețe cum funcționează jucăriile și cum comunică și cooperează oamenii atunci când fac activități împreună. Sau atunci când îmbrățișezi un copil, zâmbești ori cânti un cântec, îl ajuți să experimenteze emoțiile – cum este să fie iubit și să i se acorde atenție. Acestea sunt experiențe vitale în dezvoltarea unor membri fericiți și productivi ai societății. Citește-i unui copil, iar acesta va începe să experimenteze magia limbajului. Arată-i unui copil cum să stivuiască blocuri și el va începe să conceptualizeze modul în care structurile se potrivesc între ele. Jucați un joc împreună și un copil va învăța despre cooperare și că ea este distractivă. Laudă un copil pentru că a stivuit blocuri, iar acel copil va începe să simtă mândrie în creație.

Bebeluşii visează jumătate din timpul în care dorm, adică de două ori mai mult decât visează adulţii.¹

LIBRIS We know books

Deși nu îți recomandăm să compari realizările copilului tău cu cele ale copiilor fraților tăi sau ale copiilor de pe stradă, pediatrii și experții în îngrijirea copiilor au stabilit linii directoare de dezvoltare care ilustrează câteva repere fundamentale pe care majoritatea copiilor le ating până la o anumită vârstă.

În paginile următoare, poți trece în revistă unele dintre aceste etape din categoriile de dezvoltare fizică, emoțională/socială, cognitivă și lingvistică.

Până la vârsta de 3 ani, majoritatea copiilor pot înțelege cea mai mare parte a limbajului pe care îl vor folosi în conversațiile obișnuite pentru tot restul vieții lor.¹

emoțională/socială, cognitivă și lingvistică. Vezi unde se încadrează copilul tău. Dacă ai îngrijorări cu privire la dezvoltarea sa, contactează pediatrul sau medicul de familie. A cunoaște ce repere de dezvoltare a atins copilul tău afectează așteptările pe care le stabilești pentru el. Vei citi mai multe despre stabilirea unor așteptări rezonabile într-un capitol viitor.

Amintește-ți că toți copiii se dezvoltă în ritmuri diferite. Nu

te îngrijora dacă cel mic atinge anumite etape de dezvoltare cu câteva luni mai târziu decât copilul unui vecin. Mersul pe jos este un bun exemplu. În medie, copiii fac primii pași la vârsta de aproximativ 11 luni, dar mulți copii nu merg până la 17 luni. Unii copii merg încă de la nouă luni. Ca regulă generală, nu ar trebui să te îngrijorezi că

¹ White, B.L. (1995) *The first three years of life*. New York: Simon and Schuster.

propriul tău copil întârzie să atingă o etapă de dezvoltare decât după ce a depășit cu șase luni media.

Pe măsură ce citești graficele de dezvoltare, poate fi foarte util să notezi fiecare domeniu de dezvoltare și să enumeri etapele pe care copilul tău le-a atins deja. Vei constata că vei deveni un părinte mai concentrat și că schimbările devin mai evidente. Tabelele de dezvoltare a copilului te ajută, de asemenea, să devii conștient de următorul pas în creșterea copilului tău.

De la naștere până la șase luni



Cum cresc și cum învăț

„Cresc atât de repede! Învăț despre lume în atât de multe feluri. Bag majoritatea lucrurilor în gură! Ochii mei se pot concentra mai bine acum, iar auzul meu se dezvoltă destul de repede. Îmi place să zâmbesc, să gânguresc și să murmur la oamenii care îmi sunt familiari.“

Fizic — Creștere rapidă în înălțime și în greutate; își dezvoltă treptat programul de somn pentru zile și nopți; ține capul în sus, se rostogolește și ajunge la obiecte; poate sta singur pentru perioade scurte de timp; pot începe să-i apară dinții; bagă în gură tot ce poate apuca; folosește mișcări care seamănă cu târâșul; poate ține obiecte cu ambele mâini, dar nu le prinde strâns; începe să țină în mână un pahar.

Cognitiv — Auzul este bine dezvoltat până la șase luni; reacționează la alte persoane care vorbesc în limba maternă; ochii se concentrează clar; recunoaște cu bucurie biberonul; se joacă cu zornăitorul.

Limbaaj — Începe să gângurească și să murmure până la șase luni.

Emoțional/social — Poate să se teamă de persoane necunoscute, dar zâmbeste și bolborosește în mod social cu persoane familiare; ridică brațele pentru a fi luat în brațe; exprimă semnele aproape tuturor emoțiilor de bază (fericire, interes, surpriză, teamă, furie, tristețe, dezgust); poate imita expresiile emoționale ale adulților în timpul interacțiunilor față în față; este curios, în legătură cu mediul înconjurător.

De la șase luni la un an



Cum cresc și cum învăț

„Devin mai mobil! Pot să stau singur și să mă târăsc. Unii dintre prietenii mei merg, dar eu încă mă țin de mobilă, pentru orice eventualitate! Îmi știu numele și pot să spun «mama» și «tata». Îmi place să ascult muzică și învăț să mă hrănesc singur.“

Fizic — Stă singur, se târăște, stă în picioare ținându-se de mobilă, poate merge; capacitatea de a prinde obiecte între degetul mare și restul degetelor se îmbunătățește; dă și ia obiecte; poate favoriza folosirea mâinii stângi sau a mâinii drepte.

Cognitiv — Recunoaște numele; îi place să asculte muzică; repetă comportamente întâmplătoare care duc la rezultate amuzante sau interesante, cum ar fi un zgomot nou; răspunde cu bucurie la imaginea din oglindă; poate face diferența între copii și adulți; se angajează în comportamente intenționate sau orientate spre un scop.

Limbaaj — Îi place să facă zgomot; gânguritul se extinde pentru a include sunete ale limbajului vorbit; poate repeta fraze simple; poate spune „dada” sau „mama”; folosește arătarea cu degetul sau arată cu degetul pentru a comunica; înțelege câteva cuvinte și poate răspunde la solicitări scurte și simple; înțelege semnificația cuvântului „nu”.

Emoțional/social — Poate insista să se hrănească singur; își manifestă independența prin faptul că nu este întotdeauna cooperant; începe să încerce să imite comportamentele părinților; manifestă o oarecare teamă față de străini; manifestă atașament față de îngrijitorii familiari; folosește îngrijitorul ca bază sigură pentru explorare; are manifestări mai frecvente de furie și teamă; zâmbeste și râde în mod social; manifestă un atașament foarte puternic față de mamă și dezvoltă atașament față de tată, frați și alte persoane familiare.