

LIBRIS

We know
books

Jo Frost

Supernanny

Sfaturi practice
și eficiente
pentru educarea
copilului



CUPRINS

Introducere 8

Tehnici de bază

Vârste și etape 16

Program și reguli 44

Stabilirea limitelor 58

**Depistarea
și rezolvarea
problemelor**

Îmbrăcatul 88

Învățatul la oliță 104

Alimentația 118

Aptitudinile sociale 144

Ora de culcare 176

Momentele „de calitate“
petrecute împreună 202

Index 218

TOP 10 REGULI

DACĂ AR FI SĂ-MI REZUM ABORDAREA ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ÎNGRIJIREA COPIILOR, AȘ FACE-O PRIN CELE ZECE REGULI DE AUR. ELE SE BAZEAZĂ PE OBSERVAȚIE, ȘI NU PE TEORIE. POT FI APLICATE ÎN MAJORITATEA SITUAȚIILOR CU CARE VĂ VEȚI CONFRUNTA ȘI LE VEȚI GĂSI, PE SCURT, LA SFÂRȘITUL FIECĂRUI CAPITOL DIN CADRU SECȚIUNII DE DEPISTARE ȘI REZOLVARE A PROBLEMELOR.

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Cele mai bune recompense sunt atenția, lauda și dragostea. Dulciurile, micile cadouri și jucăriile nu sunt necesare ca recompense. Un tabel cu buline pentru buna purtare sau o ieșire specială pot încuraja comportamentul adecvat.

2. CONSECVENȚĂ

Odată ce ați stabilit o regulă, nu o schimbați de dragul unei vieți mai liniștite sau pentru că vă este jenă. Asigurați-vă că toată lumea – inclusiv bonele și partenerul dumneavoastră de viață – respectă aceste reguli. Odată stabilită, regula nu trebuie încălcată.

3. RUTINĂ

Țineți casa ordonată, pe cât posibil, și fixați-vă un program. Orele stabilite pentru plimbări, mese, baie și culcare reprezintă bazele vieții de familie. Odată ce programul este bine stabilit, puteți fi puțin mai flexibili, dacă sunteți în vacanță, de exemplu. E un cadru general, însă nu trebuie neapărat să fie rigid.

4. LIMITE

Copiii trebuie să știe că există anumite limite în ceea ce privește comportamentul lor – adică să știe ce este acceptabil și ce nu. Trebuie să impuneți reguli și să le spuneți la ce să se aștepte.

5. DISCIPLINĂ

Nu puteți evita depășirea limitelor decât cu ajutorul disciplinei. Aceasta presupune un control ferm și corect. E posibil să fie nevoie de o voce autoritară și de o avertizare pentru a transmite un mesaj. Mai există și alte tehnici pe care le puteți folosi, însă nici una dintre acestea nu presupune pedepsirea copilului.

6. AVERTIZĂRI

Există două tipuri de avertizări. Una dintre ele îi transmite copilului ceea ce urmează – sunteți robotul care îl anunță că se apropie ora de baie sau că în scurt timp veți pune masa. Cealaltă este o avertizare legată de comportamentul nepotrivit. Ea îi oferă copilului ocazia de a-și revizui comportamentul fără să fie nevoie de alte măsuri suplimentare de disciplină.

7. EXPLICAȚII

Un copil mic nu poate înțelege cum doriți să se comporte dacă nu îi spuneți. Arătați-i și explicați-i pentru ca el să priceapă. Nu negociați și nu complicați lucrurile – pur și simplu subliniați aspectele evidente. Atunci când disciplinați un copil, explicați-i de ce faceți asta, vorbind pe înțelesul lui, în funcție de vârsta pe care o are. Întrebați-l dacă înțelege motivul pentru care a fost disciplinat, astfel încât mesajul să-și atingă ținta.

8. RESTRICTII

Păstrați-vă calmul. Dumneavoastră sunteți părintele și dumneavoastră dețineți controlul. Nu răspundeți cu violență unei crize de furie și nu răspundeți la țipete tot cu țipete. Dumneavoastră sunteți adultul. Nu-i lăsați să vă scoată din pepeni!

9. RESPONSABILITĂȚI

Copilăria înseamnă maturizare. Lăsați-i să crească. Îngăduiți-le să facă lucruri mărunte, realizabile, care să le întărească încrederea în ei înșiși și să-i ajute să dobândească aptitudinile necesare în societate și în viață, în general. Implicați-i în viața de familie! Asigurați-vă însă că așteptările dumneavoastră sunt rezonabile. Nu-l faceți pe copil să simtă că nu e în stare de nimic!

10. RELAXARE

Momentele de relaxare sunt importante pentru toți, inclusiv pentru dumneavoastră. Permiteți-i copilului să se destindă cu o poveste înainte de culcare și oferiți-i afecțiune. Asigurați-vă că și dumneavoastră, partenerul de viață și ceilalți copii au parte de momente speciale, în care să li se ofere atenția de care au nevoie.

LIBRIS

We know
books



Vârste și etape

LBRIS

We know
books



Primii cinci ani ai copilăriei reprezintă o perioadă de schimbări rapide pe toate fronturile – fizic, mental și emoțional. Reperele fizice sunt ușor de remarcat. Aproape cât ai clipi, ghemotocul acela pe care l-ați adus acasă de la maternitate stă în funduleț, merge în patru labe, iar apoi face primii pași șovăielnici. În scurtă vreme, vrea să iasă din pătuț și umblă peste tot.

Ceea ce se petrece în mintea copilului dumneavoastră este exact la fel de spectaculos, însă mult mai puțin evident. De la naștere și până la vârsta de cinci ani, copilul va înregistra progrese uriașe în ceea ce privește modul cum înțelege lumea și cum relaționează cu cei din jurul său.

„Jemima nu merge încă? Molly a început să meargă la nouă luni.“

În zilele noastre există suficientă concurență în viața de părinte, nu e nevoie să mai contribui și eu. Ideea acestui capitol nu este să vă împovăreze cu neliniști, în cazul în care copilul dumneavoastră nu reușește să atingă o anumită „țintă“, nici să vă sugereze să vă felicitați dacă e precoce. Pur și simplu își propune să vă dezvăluie la ce vă puteți aștepta în mod realist de la fiecare etapă. Sau, și mai important, la ce să nu vă așteptați.

Cunoașterea caracteristicilor fiecărei etape din viața copilului vă va ajuta să vă adaptați stilul de educație fiecărei faze a dezvoltării în care se află acesta. De-a lungul carierei, am văzut de nenumărate ori cum părinții încercau să îi explice copilului ceva folosind multe argumente, însă acesta era pur și simplu prea mic ca să poată urmări o conversație logică. Am văzut părinți care le cereau copiilor între unu și trei ani să aleagă dintre o multitudine de opțiuni, când ei nu au aproape deloc mijloacele necesare pentru a lua astfel de decizii.

De îndată ce un copil începe să vorbească, e surprinzător cât de repede par să uite părinții că nu au de-a face cu un adult în miniatură, ci cu o persoană a cărei viziune asupra lumii este încă elementară. La fel cum nu v-ați aștepta ca un bebeluș de șase săptămâni să se ridice în funduleț, nu ar trebui să vă așteptați de la un copil de doi ani să aibă abilitățile sociale și mentale ale unuia de patru.

Toate aceste lucruri se răsfrâng în mod direct asupra modului în care aveți grijă de cei mici. Înțelegerea modului în care se schimbă și cresc copiii – mental, dar și fizic – îl ajută pe orice părinte să se ocupe de nevoile copilului său așa cum se cuvine și la momentul potrivit.

Nou-născutul:

de la naștere până la șase luni

Un nou-născut habar nu are ce este acela un om. Încă nu știe că persoana care îl ține în brațe este mama lui sau măcar că este o altă ființă umană. Însă reacționează atunci când vă vede chipul, când este ținut în brațe și când vă aude vocea. Asta pentru că, în adâncul ființei sale, știe că propria supraviețuire va depinde de satisfacerea permanentă a nevoilor sale de către altcineva. Adică de dumneavoastră.

Studiile au arătat că bebelușii pot auzi încă din uter și se bănuiește că pot recunoaște vocea mamei chiar de la naștere. Mamelor, pe de altă parte, le ia mai mult timp să recunoască plânsul copilului lor, ba chiar și mai mult timp să-și dea seama ce înseamnă acesta. Foame? Gaze? Oboseală? Nici o mamă nu ar putea nega că plânsul funcționează cu adevărat. Asta e și scopul.

În primele luni, veți învăța foarte mult și foarte repede. Dacă e primul copil, vă veți simți cam ca într-un montagne-russe – în al nouălea cer într-un minut, la pământ din punct de vedere emoțional în următorul, obosită mai tot timpul. Aspectul cel mai important referitor la această etapă nu este priceperea cu care schimbați scutecele, ci faptul că trebuie să vă ocupați de nevoile copilului, fără a vă neglija însă nici propriile nevoi.

Un bebeluș nu poate fi răsfățat. În ciuda a ceea ce vă spun mama sau bunica dumneavoastră, copilul este prea micuț ca să vă „aibă la degetul lui mic“ – această etapă încântătoare va veni mai târziu! Reacționând la plânsul copilului, nu „cedați“, ci îl îngrijiți cu tandrețe și afecțiune. De fiecare dată când faceți acest lucru, el învață să aibă încredere că nevoile sale vor fi satisfăcute și pe viitor.

Dacă lăsați bebelușul să plângă mai mult în primele patru luni de viață, acesta nu va învăța să aștepte puțin mai mult până să fie hrănit, atunci când va fi mai convenabil pentru dumneavoastră. Nu va învăța că nu are nevoie să fie luat în brațe atât de des. Nu va

învăța nici că trebuie să se culce la loc. Va învăța doar că nimănui nu-i pasă de el și că nu poate face nimic în această privință.

La fel, disciplina nu are absolut nici un rost în primele luni.

Asta nu înseamnă că bebelușii nu beneficiază de pe urma siguranței oferite de programul zilnic. În primele săptămâni este posibil să existe foarte puțină consecvență în ceea ce privește mesele și somnul. Între trei și șase săptămâni, probabil veți descoperi că lucrurile au devenit mult mai previzibile.







Nu puteți forța un bebeluș de două luni să adopte un program atunci când vine vorba de somn, însă îi puteți face un program de alăptat. Începeți prin a observa de cât lapte are nevoie. Dacă plânge după ce l-ați alăptat, e posibil să fie un copil mai pofcios decât alții și să aibă nevoie de mai mult lapte. Între trei și șase săptămâni, pe măsură ce mănâncă mai mult, majoritatea copiilor au nevoie de hrană la fiecare două-patru ore.

Aveți de ales. Vă puteți lăsa dusă de val sau puteți să vă folosiți de acest ritm al copilului pentru a vă crea un program.







Dumneavoastră decideți. Însă nu uitați: ca părinte, aveți mai mult control asupra situației decât credeți. Dacă bebelușul dumneavoastră pare că vrea să fie alăptat la aceleași ore în fiecare zi, însă asta înseamnă că trebuie să vă treziți de mai multe ori în timpul nopții, puteți decala treptat, alăptându-l puțin mai devreme decât de obicei, până când veți ajunge să faceți față mai ușor momentelor dedicate alăptatului. Uneori, dacă îi dați unui bebeluș alăptat la sân un biberon la ora unsprezece noaptea, poate rezista până la patru dimineața, când îi va fi foame din nou.

Bebeluşii au nevoie de foarte multă îngrijire fizică încă de la bun început – alăptat, schimbat, îmbăiat, legănat. Însă au nevoie și de stimulare. Încă nu pot vorbi, dar le place să vă audă vocea și să vă vadă chipul. Comunicați cu ei și în scurt timp veți fi răsplătiți cu primul zâmbet. Puțin mai târziu, vor veni și primele gângureli: bebeluşul „răspunde”, imitând sunetele pe care le aude de la dumneavoastră.

NOU-NĂSCUȚII ADORĂ:

-  Să primească multe sărutări.
-  Contactul și apropierea fizică – alintările, purtatul în brațe, frecția pe spate și masajul.
-  Să urmărească fețele celor din jur – în primele săptămâni de viață, chipul uman este cea mai bună jucărie.
-  Legănatul și mișcările ritmice.
-  Muzica și vocea dumneavoastră.
-  Obiectele colorate și cu modele, aflate la o distanță mică, mai ales cele care se mișcă.

STRATEGII
DE SUPRAVIEȚUIRE:

-  Profitați de orice ocazie pentru a vă odihni. Dormiți odată cu bebelușul.
-  Mențineți lucrurile pe linia de plutire, însă nu vă așteptați să aveți o casă în perfectă ordine.
-  Solicitați sprijinul partenerului, al prietenilor și al mamei – al oricui vă poate ajuta la gătit, cumpărături și așa mai departe.
-  Faceți-vă puțin timp și pentru cei dragi – partenerul de viață și ceilalți copii –, ca să tăiați de la rădăcină orice resentiment sau gelozie.
-  Împărțiți sarcinile legate de bebeluș – băița, înfășatul, schimbatul scutecelor.
-  Simțiți-vă din nou bine. Răsfățați-vă. Mergeți la coafor.

LBRIS

We know
books



LBRIS

We know
books



Copilul de la șase la optsprezece luni

We know
books

În primele șase luni au avut loc schimbări uriașe. Nou-născutul dumneavoastră neajutorat a devenit un copilaș care poate să-și susțină singur capul, să se rostogolească, să apuce o jucărie, să zâmbească, să rădă, să gângurească și să recunoască chipul mamei, al tatălui, al fraților și al surorilor și alte figuri cunoscute. A început deja să mănânce hrană solidă; poate că bea din ceșcuță. În cea de-a doua jumătate a primului său an de viață, copilul dumneavoastră începe cu adevărat să exploreze lumea.

Pe parcursul acestei etape, dezvoltarea fizică își ia avânt spre primul pas șovăielnic, pe care copilul îl face adesea în jurul sau înaintea primei sale aniversări și aproape întotdeauna înainte de a implini optsprezece luni. Mobilitatea sporită, adică rostogolirea de pe o parte pe alta și mersul de-a bușilea, înseamnă că bebelușul nu mai trebuie să aștepte ca lumea să vină la el, ci poate pleca singur în căutarea ei. Iar când o descoperă, de obicei o bagă în gură. Dacă nu ați făcut-o deja, acesta este cu siguranță momentul să vă gândiți la luarea unor măsuri de siguranță în casă și să acordați mai multă atenție în ceea ce privește regulile de igienă – vedeți „Semnale de alarmă”, pagina 42.

Pe zi ce trece, copilașul dumneavoastră se va transforma tot mai mult într-o mică persoană, cu preferințele și antipatiile sale și cu propria personalitate. Alăptatul și dormitul ar trebui să se desfășoare mult mai ușor; în caz contrar, puteți adopta strategiile prezentate în detaliu în această carte. Însă ar trebui să rețineți că, cel puțin până la vârsta de un an, copilul dumneavoastră este încă bebeluș. Atunci când plânge, vă transmite că are nevoie de ceva sau că ceva l-a deranjat – poate doar simplul fapt că i-ați spus „nu”. Nu îl puteți „răsfăța” în această etapă, la fel cum nu puteți răsfăța nici un nou-născut.

Bebeluşii de această vârstă fac uneori lucruri pe care nu ar trebui să le facă. Un copilaș trage o ceașcă de pe un raft pentru că a) poate și b) nimeni nu l-a oprit. Nu trage o ceașcă de pe raft ca să vă enerveze, să vă sfideze sau pentru că este obraznic. Pur și simplu acolo l-a purtat în ziua respectivă misiunea sa de explorare. „Ia te uită! O chestie netedă și albastră! Hai s-o bag în gură ca să văd ce e. Of! E prea grea! Unde a dispărut?”