

# Cuprins

<i>Introducere</i> . . . . .	9
------------------------------	---

## PARTEA ÎNTÂI

### Setul de instrumente al familiei

1 Cum apare „tabloul de ansamblu al familiei“ . . .	59
2 Abordarea în patru pași, „4P“ . . . . .	75
3 Frontiera eficienței . . . . .	83

## PARTEA A DOUA

### Datele care contează

4 Somnul . . . . .	97
5 Creșterea copilului și mersul la serviciu . . . . .	111
6 Alimentația . . . . .	129
7 Elicopter, cloșcă, tigru, struț . . . . .	151

PARTEA A TREIA  
**Studiile din date**

8 Școala: o privire de ansamblu . . . . .	173
9 Activitățile extrașcolare: o privire de ansamblu . . . . .	225
10 Emoțiile: o privire de ansamblu . . . . .	277
11 Recreerea: o privire de ansamblu . . . . .	307
<i>Concluzie</i> . . . . .	339
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	345
<i>Anexă: Lecturi și alte resurse</i>	
<i>recomandate</i> . . . . .	349
<i>Fișe de lucru</i> . . . . .	353
<i>Note</i> . . . . .	363
<i>Indice</i> . . . . .	381

# Introducere

Dacă sunteți părinți în vremurile moderne, va veni un moment în care vă veți lovi de marea întrebare: „Când îmi luați și mie telefon?” Întrebarea își poate face apariția când copilul are 10 ani, dar e mai probabil să o pună pe la vârsta de 5 sau 8 ani. „Toți prietenii mei au telefon!” „Dacă nu-mi luați și mie telefon, nu o să fiu niciodată invitat acasă la X, Y sau Z.” „Nu vrei să pot să te sun dacă se întâmplă ceva rău?” „Lauren de la lecțiile de tenis are deja telefon și e mai mică decât mine.” Mai mult, e posibil ca, la un moment dat, unul dintre prietenii copilului să primească un telefon și să înceapă să vă trimită vouă mesaje pe telefon. „Cf:” „Mi-e dor de tine” *emoji-emoji-emoji*. Ceva îmi spune că ați prefera să evitați o astfel de situație.

Totodată, dacă vă apucați să faceți investigații pe internet, veți da de tot felul de atenționări: „Telefoanele cauzează

anxietate în rândul adolescentelor“ sau „S-a dovedit că telefonul scade performanțele școlare“. Un articol despre părinții din Silicon Valley afirmă că aceștia preferă să-și țină copiii departe de telefoane și de toate jucăriile din plastic. Chestiunea jucăriilor din plastic pare nerealistă, însă în cazul telefonului ar fi posibil. Cu toate acestea, toți ceilalți copii par să aibă telefon. Vreți să fiți singurii care îi interzic accesul la telefon? Ce știu ei și nu știți voi?

Aceasta este noua mare dilemă a părinților. Când e vorba despre creșterea unui bebeluș, întrebările pe care vi le puneți de obicei sunt dacă e bine să-l înfășați sau nu. Sau când e momentul potrivit să faceți trecerea la alimentele solide, la patru sau la șase luni? Și programul de somn? Deciziile sunt copleșitoare prin frecvența și noutatea lor. Mai mult, totul se întâmplă când vă încercați o stare de epuizare și faceți lucrurile ca prin vis.

Or, când sunteți avantajați de faptul că aveți un copil mai mare, aceste decizii par incredibil de ușor de luat. Spre exemplu, aveți deja un răspuns real la întrebarea asupra înfășatului: da, este o idee bună. Și este bazat pe date științifice, cercetări, dovezi. Și e dovedit în cazul majorității bebelușilor sănătoși. În plus, nu e o chestiune atât de importantă în marea economie a lucrurilor. Dacă vă înfășați bebelușul, va dormi mai bine încă de la început. Dar nu e un capăt de lume dacă n-o faceți.

Însă nu e deloc același lucru când trebuie să hotărâți dacă să-i cumpărați telefon sau nu. Nu există prea multe date în acest sens, cu siguranță nimic care să se ridice la nivelul a ceea ce știm despre înfășat. Este aproape cert că are efecte extrem de diferite de la un copil la altul. Cel mai bun răspuns la această întrebare s-ar putea să difere de la

un copil la altul în cadrul aceleiași familii, ca să nu mai zic despre două familii diferite.

În plus, în cazul multora dintre alegerile pe care trebuie să le faceți când copiii sunt mai mari, chiar și întrebarea poate să nu fie tocmai clară de la bun început. Să-i iau un „telefon pentru urgențe“, pe care să-l folosească doar ca să își sune părinții și la poliție? Sau să-i iau ultimul model, cel mai performant telefon Google? Și e posibil ca partenerul să ia în considerare a doua opțiune, pe când tu înclini spre prima. Nici vorbă de *rezolvarea* problemei – uneori nu cad de acord nici măcar părinții între ei.

Această carte are în vedere o vârstă anume, când copilul nu mai e de mult bebeluș, dar încă nu a devenit adolescent: de la 5 la 12 ani, să spunem. Vom începe trecând copilul prin școala primară și fiindu-i alături până în pragul pubertății. Adolescenții îi lăsăm pentru altă dată.

Ca părinți, deciziile pe care va trebui să le luați în acest interval de vârstă nu vor apărea cu aceeași frecvență cu care apar în cazul unui bebeluș, dar, aproape întotdeauna, vor fi mai complicate. La ce fel de școală e mai bine să-l dăm și de la ce vârstă să-l înscriem? Cum să îi creăm obiceiuri alimentare sănătoase? Ar fi bine să urmeze un sport și, dacă da, cât de serios? Suntem părinți elicopter, *free-range*, tigru sau struț?<sup>\*</sup> Nici nu sunt sigură că există ultima categorie.

Toate aceste chestiuni seamănă nițel cu problema telefonului: pare ceva foarte serios și important și nu e întotdeauna

---

\* Cele patru tipologii de părinți – elicopter (supra-protector); *free-range* (permisiv); tigru (autoritar) și struț (neimplicat) – desemnează câteva trăsături care au început să fie analizate începând cu formula lui Haim Ginott, în anii 1980, pentru părinții elicopter. (*N. red.*)

clar de unde să începeți. Este lesne de înțeles de ce le complică părinților ulterior viața și așa complicată, copleșindu-i. Ceea ce ne trimite la cealaltă caracteristică a acestei perioade de parenting: logistica. Pentru mulți dintre noi, a fi părinte în secolul al XXI-lea este un exercițiu de o complexitate logistică fără margini. Iar cazul cel mai grăitor pentru mine sunt excursiile și taberele din vacanța de vară.

Fratele meu mai mic are patru copii. Mulți copii înseamnă multă logistică, așa că nu m-a surprins mai deloc când a încheiat un schimb de e-mailuri cu mine spunând că trebuie să se întoarcă la foaia de calcul la care lucra ca să planifice taberele de vară ale copiilor. Asta se întâmpla în luna noiembrie.

Din câte se pare, copiii lui pleacă în tot felul de tabere: dedicate diferitelor sporturi, navigației, departe de casă, o chestie numită „Tabăra Bizamului“ (ori îmi amintesc eu greșit rozătorul?), care, se pare, e atât de la modă, încât trebuie să faci rezervare înainte de Ziua Recunoștinței ca să găsești loc în „săptămâna potrivită“. Dat fiind că majoritatea școlilor din sistemul american au în programă o vacanță de vară de aproape trei luni, taberele și excursiile sunt o piesă importantă și complexă din puzzle-ul familiei când copiii sunt la vârsta la care merg la școală.

În zona unde locuim noi, una dintre cele mai populare este Tabăra Zoo. Înscrierile se fac preț de o singură zi, în luna februarie, iar dacă o ratezi, ghinion. Sau, mai rău, găsești loc într-una dintre săptămânile mai puțin solicitate, *nu* în cea când se duc și prietenii copilului tău (pentru că părinții lor n-au uitat de ziua înscrierii).

Și chiar dacă, printr-un miracol, îți amintești să-l înscrii, odată cu venirea verii vine și bătaia de cap cu organizarea

plecării în tabără. Dintr-un motiv greu de înțeles, în perioada dinaintea începerii taberei, faimoasa Tabără Zoo te obligă să anunți anticipat ce fel de sendviș vrea copilul tău. Dacă uiți (da, eu am uitat), te pricopsești cu o privire acră când lași copilul la autocar, care, în plus, rămâne cu ultimul dintre tipurile de sendvișuri disponibile (unt din semințe de floarea-soarelui cu gem pe pâine albă de grâu – care nu este prima alegere pentru nimeni).

Să nu mai zic de orarul taberei! Tabăra Zoo se desfășoară între orele 9:00 și 15:00 și nu dispui de supravegherea copilului nici înainte, nici după sosire. Și-atunci, ghici cine ajunge târziu la serviciu și pleacă mai devreme ca să devină fezabilă tabăra? Pot veni bunicii în săptămâna aceea? Ai nevoie și de o bonă pe lângă tabără? Taberele costă, la fel și bona. Logistica se referă atât la timp, cât și la bani.

În opinia mea, aceste două scenarii, telefonul și tabăra, ilustrează cele două mari dificultăți pentru părinții din era noastră. Rutina de zi cu zi reprezintă o serie de provocări logistice. La asta se adaugă deciziile importante, complicate, grele, cu consecințe, pe care de multe ori nici măcar nu știi de unde să le apuci. Și, apropo, când vine vorba despre deciziile importante, orice alegere va influența apoi situația logistică.

Ceea ce, repet, este profund diferit de multe dintre dificultățile pe care le presupune creșterea unui bebeluș. În cazul copiilor sub un an, aveți la dispoziție mult mai multe date relevante (cum ar fi chestiunea înfășatului), dar problemele sunt, practic, de natură imediată. Problemele cer rezolvare și și-o găsesc printr-o abordare „de moment“.

Să luăm următoarea situație: bebelușul a făcut caca în pătuț în somn și s-a împrăștiat peste tot, inclusiv pe covor.

Mai mult, caca este verde la culoare. Ce trebuie făcut? Simplu: curățați repede, spălați cearcafurile, schimbați copilul, spălați covorul cu detergent. Apoi sunați imediat la pediatru să întrebați de ce e caca verde (ceea ce, apropo, este ceva normal). Este epuizant din punct de vedere fizic și un pic scârbos, dar treceți imediat peste. Apare o mică situație de urgență, o rezolvați și mergeți mai departe.

Probabil ați constatat că această etapă, „caca verde“, nu a fost tocmai pe placul vostru (ca să fiu sinceră, nici pe al meu n-a fost). Poate că vă așteptați ca mai târziu, când copilul a crescut, să vă puteți folosi mai mult de punctele voastre forte. Ceea ce este bine! Chiar dacă vă e mai la îndemână să alegeți dacă să-l lăsați pe copilul vostru, elev în clasa a treia, să se înscrie în liga juniorilor la fotbal, este totuși o decizie care necesită reflecție. Este o activitate potrivită pentru el și care sunt beneficiile și costurile pe care le implică acest tip de sport de echipă? Aveți un motiv anume pentru a începe acum? Și cum ar *funcționa*, în realitate? Oare înscrierea în liga juniorilor va pune familia în situația de a sacrifica altceva? Cum știți dacă acest lucru este mai important decât altul? Care sunt prioritățile?

În cazul acesta, răspunsul nu este unul singur. Nu mai este vorba doar despre „caca verde e semn rău“. În această situație, trebuie introduse o mulțime de alte date, atât informații despre fotbal în sine, cât și (probabil mai multe) informații despre structura familiei, valorile pe care se bazează, structura rutinei de zi cu zi a vieții voastre. Pentru că, făcând alegerea greșită, puteți ajunge într-o situație care să vă nemulțumească.

Să presupunem că aveți doi copii. Simon are 9 ani și e în clasa a treia, iar Ellie are 6 ani și e în clasa întâi. Amândoi

sunt înscriși la o școală publică, aflată la vreo 3 kilometri de casă. Autobuzul școlii îi ia la 7:30 dimineața, școala se termină la 14:45. Să presupunem că familia voastră e constituită din doi părinți – mama și tata –, cu mențiunea că structura familiei poate să fie diferită.

Ziua ar putea decurge astfel: copiii se trezesc la 6:30, se îmbracă și coboară la parter. Familia ia un mic-dejun rapid împreună, apoi părinții îi însoțesc pe copii afară, de unde pleacă spre stația de autobuz (de verificat: au luat bonurile de masă pentru prânz?). Mama și tata fac ordine și pleacă la muncă. La ora 15:15, autobuzul îi lasă pe copii acasă, unde sunt întâmpinați de bonă, care-i conduce în casă. Două zile pe săptămână, Simon merge la fotbal după școală și îl aduce acasă părintele unui coleg, la ora 17:30. Mama și tata ajung acasă în jurul orei 17:45, salută bona de rămas-bun. Cina e pe masă la 18:30 (bine, nu este cine știe ce, dar n-am auzit pe nimeni să se vaite că mănâncă iar paste. Nu? NU?). Cină, baie, cel mare are niște teme de făcut și ambii copii sunt în pat pe la 20:30.

O altă variantă: copiii se trezesc la 6:30, se îmbracă și iau micul-dejun. Mama iese pe ușă la scurt timp după ce se trezesc; tata rămâne la butoane. Copiii pleacă la autobuz, iar tata se întoarce la biroul său, lucrează de acasă. La ora 15:15, autobuzul îi lasă pe copii acasă, unde sunt întâmpinați de tatăl lor. O zi pe săptămână, îi duce pe amândoi la lecții de muzică; două zile pe săptămână, copilul mai mare are fotbal și cel mic are gimnastică în același timp (îl duce pe unul la fotbal, se deplasează la gimnastică, așteaptă, face calea înapoi, îl ia pe cel mare de la fotbal). În majoritatea zilelor, până la 18:30 sunt deja acasă. Copiii mănâncă ceva

în timp ce își fac temele sau se uită la televizor. Mama se întoarce în jurul orei 19:00. Până la 20:30, copiii sunt în pat în majoritatea serilor, iar mama și tata iau cina târziu, împreună.

Sau varianta cu numărul trei: copiii se trezesc singuri la 7:10 și mănâncă un baton de cereale în drum spre autobuz. Tata a plecat deja la serviciu de la ora 6:00; mama este acasă, organizează haosul. Mama îi ia pe copii de la școală la 14:30 și toți pornesc spre suburbia din apropiere. Ambii copii își fac temele la Starbucks, alături de o gustare, și apoi merg la patinoar. Lecțiile de patinaj artistic se țin de obicei de la 17:00 la 20:00. Mama cumpără ceva de mâncare pentru copii de la restaurantul din apropiere sau, dacă ziua a fost liniștită, a luat sendvișuri la ea. Între timp, tata ajunge la patinoar în jurul orei 19:00 să preia ștafeta și să-și petreacă ceva timp cu copiii. Toată lumea este acasă la ora 21:00 (în zilele în care totul decurge ca la carte) și în pat la ora 22:00.

Nu este nimic inerent greșit în niciuna dintre aceste configurații familiale. Există o mulțime de moduri diferite (și bune!) de a vă organiza viața de familie. Problemele apar însă atunci când așteptările nu corespund cu realitatea. Dacă vă doreați primul scenariu al acestei povești, dar trăiți în scenariul numărul trei, s-ar putea să nu fiți mulțumiți. Dacă v-ați dorit dintotdeauna ca familia să ia cina împreună, dar, în realitate, șase din șapte seri pe săptămână mâncați pe drum, între una și alta, atunci starea de frustrare este aproape garantată.

Alegerile pe care le faceți în materie de logistică pot părea doar atât, logistică. Însă este ușor de înțeles că, la această vârstă, logica reprezintă o mare parte din puzzle. Ce fac

copiii voștri (și voi!) cu fiecare oră din fiecare zi vă va afecta bugetul, timpul, felul în care vă simțiți în legătură cu ei.

Pentru mine, adaptarea la această nouă eră de parenting a necesitat o schimbare fundamentală. Am doi copii: o fiică, Penelope, și un fiu, Finn. La bază, sunt economistă, însă am devenit profesoară de mulți ani. Munca mea se bazează pe date. Fac cercetare asupra sănătății – De ce fac oamenii alegerile pe care le fac în materie de sănătate? – și asupra metodelor care mă ajută să aflu lucruri noi din date. Încerc să înțeleg întrebări precum: „Ce face această dovadă mai fiabilă decât altele? Pot învăța ceva din dovezile care nu sunt tocmai perfecte?”

Când eram însărcinată cu Penelope, și apoi pe parcursul copilăriei timpurii a ambilor copii, am integrat analiza datelor în viața mea de părinte. Practic, orice problemă aș fi avut, fie ea legată de sarcină sau de copii – ce fel de teste să fac înainte de naștere, să fac sau nu epidurală, trebuie neapărat să alăptez până la un an, circumcizia, cum să înveți copilul la oliță, expunerea bebelușilor la ecrane –, primul meu instinct era să mă bazez pe cercetările științifice ca să aflu răspunsurile, pe date și dovezi sistematice. Am făcut asta chiar și în situații în care problema era, sincer, lipsită de importanță (mi-aduc aminte că am încercat să dau de studii de cercetare care să stabilească dacă Penelope ar trebui să poarte mănuși ca să nu se zgârie cu unghiile).

Datele nu au fost întotdeauna perfecte – de fapt, uneori, unele erau de o calitate de-a dreptul îndoielnică –, dar pentru majoritatea deciziilor care mi s-au părut importante și greu de luat, am găsit cel puțin câteva date pe care să mă bazez. Dovezile privind beneficiile alăptatului la sân

(sau nu) au unele lacune, dar avem multe de învățat din ele. Am scris două cărți folosind această abordare: *O sarcină mai ușoară\**, despre sarcină, și *Fițiuci de parenting\*\**, despre copilăria timpurie.

Credeam că voi putea conta pe date în acest mod pentru totdeauna. Dar pe măsură ce copiii mei creșteau, problemele erau diferite și, am descoperit eu, soluția bazată pe date nu e întotdeauna disponibilă. Nu că problemele mi s-ar fi părut mai puțin importante, doar mai specifice, fiecare cu un caracter unic. Nu mă mai puteam baza doar pe date.

De exemplu, la un moment dat, a trebuit să alegem o școală. Există date și cercetări privind școlile. Dar sunt foarte vagi. Literatura de specialitate nu-și pune întrebarea: „Din această serie de opțiuni, care este cea mai bună de ales?“ Ne-am frământat în legătură cu tabăra departe de casă, dar n-am avut unde să căutăm un răspuns la întrebarea: „Copilul *meu* este pregătit să stea departe de casă?“ Nici nu mai zic de întrebările legate de probleme sociale: hărțuire, tulburări comportamentale, anxietate, stimă de sine.

Am fost tentată să mă dau bătută și să îmi spun că datele nu sunt relevante, că ar trebui să renunț la a lucra sistematic și să mă bazez pe instinct sau pe orice altceva îmi trecuse prin minte cel mai recent. Dar nu era corect așa. Existau totuși date relevante. Încă simțeam nevoia să găsesc cele mai bune dovezi, să organizez datele în bune și mai puțin bune. Dar nu mai puteam conta doar pe date științifice. Aveam

---

\* Traducere de Annemarie Ioana Grecu, Curtea Veche Publishing, București, 2021. (N. red.)

\*\* Traducere de Annemarie Ioana Grecu, Curtea Veche Publishing, București, 2021. (N. red.)