

Mulțumiri lui Astrid pentru încrederea ei și lui Catherine, pentru că a acceptat să colaboreze, din nou, cu mine. Mulțumiri Annei-Marie Siles, Nathaliei Andry și Nathaliei Jallot.*

*Și mulțumiri, în special, celor trei copii ai mei dragi (laboratorul meu de experimente) și soțului meu, un tată gata să încerce tot, care ne asigură pe toate fronturile, permițându-ne de fiecare dată să ieșim și mai puternici și mai uniți din încercările vieții.
Vă iubesc.*

**Ghidul pentru îngrijirea naturală a copilului meu, în colaborare cu Catherine Piraud-Rouet, Nathan, 2012.*

Bebelușul meu lună de lună (0-1 an), în colaborare cu Catherine Piraud-Rouet, Nathan, 2013.

Copyright 2014 by Éditions Nathan - Paris, France.

Édition originale : Être parent autrement

ISBN 978-606-8743-08-0

This editions published by CREATIVE PUBLISHING

All rights reserved

Pentru ediția în limba română

© Creative Publishing, România, 2015

Toate drepturile rezervate pentru România și Republica Moldova.

Editor: Florentina Ion

Traducere și adaptare: Alexandra Teodorescu

Redactor: Ionuț Popa

DTP: Mihaela Aramă

Corectură: Rodica Crețu

Distribuitor unic în România și Republica Moldova, Didactica Publishing House

Adresa: Str. Intrarea Balaci nr. 7, sector 4, București

Pentru informații și comenzi: tel./fax: 021 410.88.10; e-mail: office@edituradph.ro;

www.edituradph.ro

Un alt fel de părinte

Comunicarea non-violentă
Înțelegerea emoțiilor copilului
Terapii blânde antistres

Dr Christine Coquart
Catherine Piraud-Rouet
Anne-Marie Siles

În colaborare cu
Nathalie Andry și Nathalie Jallot

Cuprins

Introducere... p.6

PARTEA 1

Maturizarea psihică a copilului, de la 0 la 10 ani

O imunitate înfloritoare
pentru o învățare reușită p. 10

Bazele unei dezvoltări psihice
armonioase p. 24

Marile etape ale dezvoltării,
de la 0 la 10 ani p. 29

PARTEA 2

Un parenting binevoitor, pentru relații de familie liniștite în viața cotidiană

Regândirea autorității p. 68

Limitele: cum le impunem
și cum facem să fie respectate? p. 78

Cheia unei bune comunicări în familie p. 91

Cum să gestionăm emoțiile copilului p. 99

Spiritualitatea (laică sau nu)
care dă sens vieții cotidiene p. 118

Alegerea unei școli în acord
cu principiile educației binevoitoare p. 127

PARTEA 3

Terapii pentru asistarea micilor și marilor tulburări psihice ale copilului

Învățați-l să respire și să se relaxeze
pentru a se liniști p. 143

Terapii bazate pe simboluri
și pe creație p. 163

Terapiile de „desensibilizare”
a emoțiilor inadaptate p. 180

Tratamentele naturale p. 198

Glosar p. 205

Bibliografie p. 214

Autorii p. 223

O IMUNITATE ÎNFLORITOARE PENTRU O ÎNVĂȚARE REUȘITĂ

Bazele solide asigură o evoluție optimă

Naturalul este primordial!

Primii ani din viață sunt foarte plini! Pe lângă numeroasele lucruri pe care copilul le învață, corpul său, cu diferitele sale organe, seamănă cu un enorm șantier de construcții, care va dura până la atingerea formei definitive, în jurul vârstei de șapte sau opt ani (după care doar vor crește, fără a-și schimba aspectul). În această construcție, printre organele cu rolurile cele mai importante enumerăm creierul, tubul digestiv și sistemul endocrin. Acesta din urmă se referă la toate glandele, precum tiroida, care secretă hormonii și al cărei echilibru are un rol fundamental în funcționarea organismului. Inclusiv – sau mai ales – a sferei psihice¹.

Trecerea prin infecțiile și bolile copilăriei, încă din acești primi ani, este un fapt inevitabil, dar formator. Societatea noastră, ultraconsumatoare, are tendința de a ne face să uităm acest lucru, dar organismul

1. Există chiar o terapie bazată pe endocrino-psihologie, inițiată în Franța de dr Jean Gautier, care pune accentul pe restabilirea echilibrului endocrin, pentru armonizarea restului corpului.

nostru este conceput pentru a se apăra și pentru a se regenera fără ajutor extern obligatoriu. Cu toții posedăm un fel de sistem „antidefecțiune“, care ne permite să ne debarasăm de virusuri și de bacterii înainte ca acestea să devină nocive^{B1*}. Integritatea și eficiența acestui sistem de curățare și de apărare sunt deci primordiale!

Îngrijirea naturală, primul vostru aliat împotriva bolilor copilăriei

Homeopatia, fitoterapia, gemoterapia, micronutriția, osteopatia sau shiatsu oferă o întreagă paletă de soluții pentru întărirea sistemului imunitar al copiilor noștri, în timpul acelei perioade în care ei sunt, în același timp, atât de puternici – potențialul sistemului lor imunitar este enorm –, dar și atât de vulnerabili. De fapt, pentru că organismul lor nu a întâlnit încă toți agenții patogeni care îl înconjoară, fiecare contact are un potențial exploziv. Mai mult, fiecare modalitate de a vindeca o boală va influența desfășurarea viitoarelor infecții.

Pe deasupra, în cazul în care se apelează abuziv la medicamentele așa-zis „clasice“ – pe bază de componente în principal chimice –, este posibilă o obișnuire a corpului cu aceste medicamente. În această situație, corpul devine din ce în ce mai puțin rezistent la bacterii și la virusuri.

* Notele precedate de litera B semnaleză o trimitere la bibliografia de la finele lucrării.

Încercați să limitați cât mai mult utilizarea acestor medicamente, de exemplu a corticoizilor și a antibioticelor, care trebuie folosite doar în situații grave. Lăsați-i deci organismului copilului vostru șansa de a se vindeca singur de infecții sau ajutat de remedii naturale. Prima necesitate impusă de aceste tulburări din primii ani este doar odihna acasă.

Această atitudine puțin intervenționistă trebuie aplicată cât mai devreme posibil. Ea implică încredere în potențialul de apărare și de recuperare al organismului celor mici. Desigur, acest lucru nu înseamnă să excludem pur și simplu consultația la medic sau la pediatru: aceasta este importantă pentru a vă liniști și pentru a nu vă asuma niciun risc. De asemenea, analgezicele precum paracetamolul vor fi bine-venite în a vă liniști rapid copilul în caz de durere sau de febră.

Somnul, primul garant al imunității

Nou-născutul are nevoie să doarmă între 16 și 20 de ore pe zi. La 6-9 luni, această nevoie trece înspre 14 sau 15 ore, repartizate între noapte și cel puțin trei sieste, cu instalarea progresivă a ritmului zi/noapte. Între 9-12 luni, bebelușul doarme 14 ore și are cel puțin două sieste. Apoi, înspre 15-18 luni, el încă doarme 13-14 ore și are una sau două sieste. La 2-3 ani, copilul doarme între 13 și 11 ore și poate încă avea nevoie de o

siestă, nevoie care va dispărea între 4 și 6 ani. Apoi nevoia de somn se diminuează treptat, pentru a se stabili în jurul a 9-10 ore pe noapte de la vârsta de 7-8 ani.

De la naștere la 1 an

Acordați o mai mare importanță, pe cât posibil, maternajului de apropiere. Se numește așa în opoziție cu maternajul de distanță, cel care este practicat în mod curent în societatea noastră occidentală și care implică o separare fizică instituită atât noaptea, cât și ziua, între părinți și bebeluș. Maternajul de apropiere este o metodă ce constă într-o mare apropiere, ascultare activă și atitudine care dă încredere, liniște și valorizează bebelușul. De-a lungul lunilor, se creează un atașament solid, asigurând copilului o siguranță interioară stabilă.

Un atașament sigur clădește fundamentele unei viitoare identități armonioase. El este dinamizant și acordă o încredere în sine inițială, ce permite descoperirea în siguranță a lumii exterioare. Dacă un copil este liniștit și alături de o mamă veselă², care îi ascultă cele mai mici nevoi, cel puțin în primele trei luni, și care apoi îl însoțește în mod adecvat,

². Desigur, acest lucru nu înseamnă că trebuie să fiți veseli mereu sau că nu vă puteți permite să fiți oboseți sau chiar să plângeți, ci este vorba despre un mod de a fi care va marca, la rândul său, modul de a fi al copilului.

creierul său va fi programat după acest model, optimist și încrezător. În caz contrar, el va construi stări de anticipare negative, care devin foarte repede anxiogene și care vor avea repercusiuni de durată asupra modului în care acesta privește lumea exterioară.

Câteva practici importante de maternaj:

➔ **Dormitul împreună** (dormitul alături de copil). Dacă acest lucru este pus în practică în mod confortabil și conceput astfel încât să respecte locul fiecăruia în casă, acest mod de a funcționa este natural în primele săptămâni, poate chiar și mai târziu (a decreta că cei mici trebuie să doarmă singuri de foarte devreme este o prejudecată de tip occidental³).

➔ **Contactul fizic și tehnica „piele pe piele“.** Există dovezi științifice conform cărora contactul fizic apropiat mamă-copil este cât se poate de favorabil, chiar pe termen lung⁴.

➔ **Masajele.** Acestea favorizează dezvoltarea sentimentului de siguranță și a stării de bine a celor

mici, în același timp stimulând puternic dezvoltarea rețelelor care transmit informații nervoase care compun schema corporală. Este un limbaj de iubire binevoitoare, atât verbal, cât și gestual.

➔ **Alăptarea.** Prolungați-o cât mai mult posibil în timpul primului an (și chiar mult după), dacă reușiți. Dar aceasta fără a vă învinovați, dacă nu reușiți^{B2}.

O vaccinare rațională^{B3}

Trebuie să vegheați la tot ceea ce vă face bebelușul mai puternic și mai rezistent, oferindu-i resursele pe care le va putea folosi de-a lungul întregii sale vieți, adoptând o vaccinare rațională (cât mai puține vaccinuri cu putință, administrate cât mai târziu). Trebuie să fiți conștienți că în vaccinuri se găsesc numeroase substanțe foarte toxice, precum conservanții și stabilizatorii. De asemenea, trebuie să știți că vaccinarea provoacă în organismul tânăr al bebelușului o perturbare nefiziologică greu de controlat, care mai degrabă îl fragilizează decât îl întărește.

3. Totuși, atenție la momentul în care, după faza de diferențiere sexuală (în jurul vârstei de 3 până la 5 ani, cf. p. 43), devine important ca fiecare copil să aibă un pat al său.

4. Tehnica „piele pe piele“, pusă în aplicare în special în cadrul serviciilor de reanimare neonatală pentru a ameliora legătura dintre mamă și copilul prematur, ar avea, conform unui studiu realizat de cercetătorii israelieni, efecte durabile asupra capacității mamelor de a răspunde nevoilor sugarului în decursul primelor șase luni, precum și asupra dezvoltării cognitive a copiilor până cel puțin la vârsta de 10 ani.

Un mod de viață echilibrat și sănătos

Învățați-l cât mai devreme
să aibă o bună igienă a vieții

În special la copil, igiena vieții depinde de ritmurile regulate și de somn suficient și reparator, completate de o alimentație sănătoasă și echilibrată. Dar aceasta cuprinde și o stimulare cognitivă și emoțională regulată, dublată de o activitate fizică adaptată, care va întări dezvoltarea cognitivă și îi va permite să „locuiască” în mod veritabil în corpul său, construind o schemă corporală armonioasă și echilibrată. O retrospectivă în sânul aceleiași familii, realizată de un medic britanic, doctorul Nird, arată că, de aproape cincizeci de ani, copilul are un perimetru exterior de joc autonom din ce în ce mai restrâns. Doctorul Bird dă exemplul unui copil de 8 ani care, în 1926, putea merge până la 10 kilometri pentru a pescui, fără a fi supravegheat de un adult, pe când în zilele noastre acest perimetru s-a redus la trei sute de metri, la aceeași vârstă. Majoritatea copiilor de astăzi nu mai merg la școală pe jos și, astfel, nu mai dezvoltă experiența străzii. Este deci esențial să favorizăm jocurile copiilor în exterior.

Sistemul digestiv: o maturizare determinantă în decursul primului an

Dacă sistemul nostru digestiv primește un-ori calificativul de „al doilea creier”, aceasta este deoarece acolo trăiesc 100.000 de miliarde de bacterii ale microbiotei intestinale, care acționează în strânsă simbioză cu fiziologia, dar și cu afectele noastre. Cercetătorii au descoperit și că sistemul nostru digestiv produce 95% din serotonină, neurotransmițător care participă la controlarea emoțiilor. Echilibrul și o bună comunicare între cele două „creiere” sunt, prin urmare, indispensabile unei funcționări armonioase a organismului și controlului stărilor noastre psihice.

Cum să asigurăm evoluția optimă a sistemului digestiv, încă de la naștere? Va trebui deci să veghem la buna dezvoltare a acestei microbiote bacteriene intestinale, atât de importantă. În cazul nașterii prin cezariană, de exemplu, microbiota maternă nu a putut ajunge la sugar, ca în cazul proceselor din cadrul nașterii naturale: aveți grijă, în acest caz, să îi dați bebelușului probiotice* (vezi glosar), mai ales dacă are colici sau după producerea unui dezechilibru (o ușoară boală a copilăriei, dinți, vaccin...).

Sistemul digestiv continuă să se maturizeze în primul an, prin micile sau marile colici ale bebelușului, prin alăptare (laptele matern este optim, datorită anticorpilor săi, microbiotei sale naturale familiare și calităților sale nutritive, adaptate nevoilor copilului) sau prin formulele de lapte pentru copii, adaptate (animale sau, dacă este cazul, vegetale), care favorizează o diversificare târzie și care respectă ritmul copilului.

Fiți atenți la ce mânâncă!

Alimentația poate avea un rol important în anumite tulburări de comportament ale copiilor, precum hiperactivitatea și deficitul de atenție. Ne referim în principal la:

➔ **Substanțele toxice.** Atenție la fosfați, nitrați și aditivi, prezenți mai ales în alimentație. Dar și la plumb și la arsenic, care se regăsesc în materialele de construcții, la metil-mercur, prezent în aer și în carnea de pește. La policlorobifenili (sau PCB), importați, pentru că sunt interziși în Uniunea Europeană, și care au multe utilizări: fluidifianți, în alimente, în adezivi, în anumite vopsele, tolueni (odorizante de interior, canceroase și alergice), pesticide etc.

➔ **Glutenul.** Prezent în cereale și în făinoase (mai ales în făina albă sau rafinată), este un puternic alergen.

➔ **Grăsimile hidrogenate** (saturate în grăsimi *trans*, sunt toxice pentru organism).

➔ **Formulele de lapte de vacă, saturate de antibiotice^{B4}.** Cum ar putea laptele acestor vaci să nu constituie un pericol pentru om?

➔ **Zaharurile albe (în special cele rafinate).** Neurobiologia a dovedit că provoacă o stare de agitație, o hiperactivitate neuronală și o excitație motrice (fără să mai vorbim despre zaharurile „light“, foarte cancerigene).

Creierul la maximul capacităților sale^{B5}

Creierul nostru la naștere: miliarde de conexiuni neuronale în formare

La naștere, creierul bebelușului posedă între nouăzeci și o sută de miliarde de neuroni, jumătate dintre ei încă neconectați unii cu alții. Fiecare neuron primește informații de la mii de alți neuroni, creând miliarde de rețele minuscule și de microcircuite. Zonele de contact dintre doi neuroni sau dintre un neuron și o altă celulă se numesc *sinapse* (se știe, în prezent, că un creier adult posedă în jur de șaiszeci de mii de miliarde de sinapse).

În afară de acest bagaj neuronal, ne naștem echipați cu un patrimoniu foarte important de cunoștințe, capacități și competențe (în special datorită creierelor noastre primitive, deja mai mult

sau mai puțin funcționale: creierul reptilian și cel de mamifer, „mammalian“). Ne naștem și cu abilitatea nativă de a percepe lumea, de a memora informații și de a produce sunete universale.

Calitatea învățării și a stimulării, în interacțiune cu obiectul iubirii materne, cu anturajul și cu mediul, vor pune, treptat, neuronii copilului în conexiuni optime, în special în cursul primilor opt până la zece ani ai dezvoltării sale.

Primii ani, o evoluție neuronală accelerată

De la naștere și până la vârsta adultă, creierul crește de aproape cinci ori, mai întâi foarte rapid, apoi mai lent. Are nevoie de aproximativ cincisprezece ani pentru a ajunge la dimensiunile creierului unui adult și pentru a fi organizat. Creierul uman se bucură de o proprietate fantastică, neuroplasticitatea sau facultatea de a reorganiza continuu milioanele de conexiuni neuronale. Chiar dacă această neuro-plasticitate este mai puțin maleabilă de la 20-25 de ani, toată viața sa omul va putea continua să evolueze și să învețe.

Stresul prea intens sau repetat⁵ perturbă și deteriorează această capacitate a creierului de a organiza noile circuite neuronale și a de a dobândi noi cunoștințe. Știm de-acum că, la adult,

⁵ Stresul ușor este necesar pentru adaptarea la schimbare: el este mai degrabă pozitiv!

meditația activă poate repara sau restabili această neuroplasticitate. În cazul sugarului, maternajul de apropiere o favorizează, iar în cazul copilului este vorba despre un mediu și despre o companie de viață armonioase.

În materie de neuroplasticitate, există noțiunea de perioadă critică sau sensibilă, programată pentru anumite funcții, în special pentru cele senzoriale. De exemplu, dacă acoperim ochiul unui cățeluș în prima lună de viață (chiar și doar pentru câteva zile consecutiv), la finele acelei luni ochiul este orb: circuitele necesare funcționării sistemului vizual nu s-au format. În schimb, același experiment, pus în practică după vârsta de o lună, nu mai are efect...

În primii ani, creierul nostru trebuie să dezvolte numeroase funcții: statul în picioare, mersul, limbajul vorbit, abilitatea motrică, relațiile cu semenii, conștiința de sine și altele... La bebeluși, două milioane de sinapse se conectează în fiecare minut! Or, la fel cum în cazul maturizării simțurilor (văz, miros etc.) sunt necesare experiențe de ordin fizic, dezvoltarea funcțiilor cognitive este dependentă de semnalele din mediu (fizice, afective, emoționale, sociale, culturale etc.) precum și de învățare, educație și de interacțiunile sociale.