

Kristin Pleines

MAMĂ PENTRU PRIMA DATĂ

**ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE CREȘTEREA
COPILOR MICI**

Traducere din limba engleză de:
Ruxandra Rădulescu

TREI

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Modul de folosire a cărții</i>	13
1. Aspecte fundamentale	17
2. Crearea unei dinamici și a unui mediu familial pozitiv	27
3. Cum să stabilești limite sănătoase	39
4. Emoții și sentimente	49
5. Stimularea stimei de sine	59
6. Cum să vă ajutați copilul să-și dezvolte instrumentele necesare autoreglării emoționale	69
7. Prevenirea și gestionarea comportamentelor problematice	77
8. Sănătatea și starea de bine	89
9. Mâncare și nutriție	103
10. Somnul	111
11. Trucuri și strategii pentru a-l învăța pe copil să meargă la toaletă	123
12. Învățarea prin joc	131

13. Soluții practice pentru probleme de fiecare zi	141
<i>Gânduri de încheiere</i>	149
<i>Mulțumiri</i>	151
<i>Resurse</i>	153
<i>Bibliografie</i>	155

Introducere

Cum să faci față meseriei de părinte al unui copil mic? Greu de răspuns... Tocmai când credeai că ai înțeles cum stau lucrurile, apare o nouă provocare și te simți din nou pierdută.

Nu este cazul să vă descurajați, totuși. Vă pot spune, în calitate de psihoterapeut specializat în lucrul cu copiii, că, de fapt, chiar știți ce să faceți.

Mi-a plăcut întotdeauna să lucrez cu copiii mici în psihoterapie, însă știu și cât de dificili pot fi. O mamă aflată la primul ei copil se confruntă cu o serie întreagă de întrebări: copilul mănâncă oare suficient? Doarme suficient? Doarme prea mult? De ce oare ceilalți copii de vârsta lui par să aibă mai multă coordonare motrică? De ce este atât de greu să-l înțeleg când vorbește? Are o întârziere de limbaj? Dacă da, oare am făcut eu ceva greșit? Dar dacă nu reușesc să aleg bine creșa sau grădinița pentru copil? Oare am răbdare suficientă cu el? Oare îl traumatizez pe viață dacă nu-l las să mănânce prăjitura aceea?

Dat fiind că există atâtea informații disponibile la primul click pe internet, poți să cazi ușor pradă tentației de a căuta la nesfârșit răspunsurile la întrebările de mai sus. Sau să te uiți obsesiv la fotografiile și videoclipurile postate de diverse cunoștințe pe social media, transformându-le într-un standard de comparație. În zilele

noastre, părinții au la dispoziție surse nesfârșite de informație, însă este greu să-ți dai seama care sunt de încredere.

Din experiența mea, știu că toți părinții vor ca propriilor copii să le fie mai bine decât le-a fost lor în copilărie. O temă importantă pentru modul în care lucrez eu cu părinții este tema „mamei suficient de bune“. Această temă, denumită astfel de către Donald Winnicott, pediatru și specialist în psihoterapia copilului, se referă la ideea conform căreia un părinte ideal își susține copilul și îi oferă afecțiunea sa și, totodată, îi permite copilului să mai și greșească. Winnicott era de părere că părintele ideal este acordat la bebelușul său, hrănindu-l, ținându-l în brațe și asigurându-se că toate nevoile sale fundamentale sunt împlinite. Însă, pe măsură ce copilul crește, părintele ideal trebuie uneori să mai și dea greș. Scopul nu este să fie un părinte perfect, ci un părinte „suficient de bun“. Acest lucru îi permite copilului să se pregătească pentru o lume care îl va mai și dezamăgi. Partea mai complicată este să hotărâști cât de tare să-ți protejezi copilul de lumea din jur și cât de des să-l lași să greșească pe cont propriu.

Ca să crească și să aibă o viață bună, copiii nu au nevoie să fie protejați de orice posibilă problemă; au nevoie, de fapt, de siguranța oferită de legătura cu persoana care are grijă de el. Siguranța emoțională este, din multe puncte de vedere, la fel de importantă precum siguranța fizică. Importanța legăturii puternice dintre părinte și copil reprezintă unul dintre motivele principale pentru care am vrut să scriu această carte și reprezintă fundamentul tuturor sfaturilor pe care le ofer. Aceste legături creează harta viitoarelor relații și comportamente ale copilului, un lucru pe cât de minunat, pe atât de înfricoșător pentru părinți. Desigur, copilul mic aduce cu sine multe provocări, iar anii primei copilării sunt formativi, dar și foarte distractivi.

Să fii părintele unui copil mic înseamnă o aventură la cote maxime, mai ales când este vorba de primul tău copil. În fiecare zi se întâmplă ceva nou, uneori drăguț, adorabil sau amuzant. Alteori, te vei simți confuză, anxioasă sau uluită. Scriu această carte ca să te ajut să traversezi această perioadă, să găsești cea mai bună abordare atât pentru tine, cât și pentru copilul tău și să vii în contact cu propria ta intuiție de mamă. Îți spun sincer: chiar te vei descurca!

Modul de folosire a cărții

Scopul meu, scriind această carte, este să-ți ofer o resursă pe care să o poți folosi de câte ori ai nevoie. În loc să citești cartea pagină cu pagină (cine să aibă timp pentru așa ceva cu un copil mic care aleargă peste tot?), te invit să consulți cuprinsul cărții pentru a găsi o anumită temă și pentru a descoperi rapid răspunsurile la chestiunile cele mai urgente. Dacă vei reuși să citești capitolele în întregime, vei găsi o serie de strategii de bază în mai multe situații, dar dacă nu, nu te simți vinovată. Găsește în carte răspunsurile de care ai nevoie, apoi continuă-ți activitatea!

Am conceput această carte în ideea că ai căutat deja informațiile esențiale și în alte locuri, deci nu am inclus întrebări specifice, pentru care ai putea găsi cu ușurință răspunsurile altundeva, de genul: „Pot să-i dau copilului Tylenol dacă face febră?” Aici vom avea în vedere întrebări cu relevanță pe termen mai lung, precum: „Doctorul mi-a spus să-i dau Tylenol copilului, dar copilul nu vrea. Ce să fac?” Vei vedea că mă refer cu precauție la chestiuni medicale: întrucât sunt psihoterapeut, nu medic pediatru, te voi sfătui să apelezi la medicul specialist în privința lucrurilor care depășesc sfera specializării mele.

Pe tot parcursul acestei cărți vei găsi informații generale cu privire la etapele de dezvoltare ale copilului mic, alături de strategii

de abordare a tipicelor dileme ce apar în viața unui părinte în aceste perioade. Am în vedere nu doar rezolvarea unor probleme specifice, ci și îmbogățirea strategiilor de parenting, pe care deja le cunoști, cu niște trucuri în plus la care să recurgi când copilul refuză să lase din mână jucăriile sau să se așeze la masă. În această carte, definiția *copilului mic* este una mai largă, sfaturile fiind aplicabile copiilor de la 18 luni până în jurul vârstei de cinci ani. În anumite cazuri voi avea recomandări diferite pentru copiii mai mici și mai mari, în cadrul acestui interval de vârstă.

Vreau să-ți prezint și unele idei mai noi — pe care le-am văzut funcționând în cabinetul meu, precum și în viața prietenilor mei și a familiei mele. Dacă vei încerca să le pui în practică în viața ta, să știi că va dura ceva timp până vei descoperi ce funcționează pentru copilul tău. Dacă o anumită abordare nu dă rezultate imediate, nu te impacienta! Citește în continuare răspunsurile la întrebările tale și vei găsi și alte sugestii, care poate ți se vor părea mai potrivite. Așteaptă un timp, rezultatele nu se văd imediat, și asigură-te că modelezi comportamentul dorit și că impui în mod consecvent consecințele (vom vorbi pe larg despre aceste două principii). Nimeni nu ar avea nevoie de o carte precum cea de față dacă ar fi suficient să-i explice copilului o singură dată consecințele pentru ca el să și înțeleagă!

Înainte să începem partea de întrebări și răspunsuri, vreau să-ți vorbesc despre intuiția parentală. În activitatea mea de psihoterapeut, îi ajut pe părinți să-și asculte intuiția și să aibă încredere în ea. Uneori este greu să faci diferența între anxietate și intuiție, iar eu sper ca această carte să te ajute să înțelegi această diferență. Uneori, pe părinți îi ajută să știe că nu sunt singurii care trăiesc anumite situații (și că nu sunt singurii care se confruntă cu o criză de nervi a copilului lor pe tema modului greșit în care au fost tăiate

feliile de cașcaval). Nu îi este ușor nimănui să se descurce cu un copil mic! În anumite situații, sfaturile din această carte nu vor fi suficiente și va fi util lucrul cu un specialist. Vă încurajez să-i comunicați medicului pediatru orice probleme apar, astfel încât să vă îndrume spre o evaluare sau un tratament specializat, la nevoie. Niciun părinte nu ar trebui să se simtă jenat să solicite ajutor.

Aspecte fundamentale

În acest prim capitol, vom vorbi despre câteva dintre subiectele cel mai adesea aduse în discuție de proaspetele mămici. Voi răspunde acestor întrebări aici, normalizând astfel și unele dintre provocările cu care proaspetele mămici se confruntă. Voi discuta și despre utilitatea noțiunii de „repere de dezvoltare” și despre cum ne putem raporta la ele fără să resimțim o presiune excesivă. După cum spuneam și în introducere, este vorba de a păstra echilibrul fragil a ceea ce este „suficient de bun”: monitorizarea acelor lucruri care te îngrijorează, păstrarea încrederii în abilitățile tale ca părinte și solicitarea ajutorului când este necesar.

ESTE CAZUL SĂ-MI FAC GRIJI PRIVIND MODUL ÎN CARE SE DEZVOLTĂ COPILUL MEU?

„E normal așa?“ Aceasta este o întrebare pe care o aud extrem de des, în calitate mea de psihoterapeut. Adevărul, după cum vei tot auzi, este că, de fapt, copiii cresc și se dezvoltă fiecare în ritmul lui, întrucât fiecare copil are puncte forte și puncte slabe.

Desigur, există unele repere de dezvoltare în funcție de care vă puteți orienta. De exemplu, Academia Americană de Pediatrie sugerează că, în general, un copil la vârsta de trei ani poate să joace un joc în care trebuie să-și aștepte rândul. Dar unii copii fac acest lucru înainte să împlinească trei ani, iar la alții durează un pic mai mult. La fel ca adulții, copiii au personalități și preferințe diferite, astfel că există o mare zonă de nuanțe și variații între ei. Dacă, de exemplu, copilul meu poate să joace uneori un joc în care este nevoit să-și aștepte rândul, însă alteori se supără că trebuie să aștepte, ce înseamnă acest lucru? Unii copii pot fi mai comunicativi, de exemplu, și de aceea mai puțin interesați de activitățile fizice. Prin urmare dezvoltarea lor în sensul menționat anterior ar putea să aibă un ritm mai lent decât în cazul altor copii.

Când au impresia că nu sunt atinse la timp anumite etape critice de dezvoltare, eu îi liniștesc pe părinți spunându-le că există o mulțime de posibilități de a solicita servicii specializate și de a sprijini dezvoltarea copilului mic. Dacă nu ești sigură, este perfect normal să întrebi pediatriul — la fel ca mine, și el a auzit această întrebare de foarte, foarte multe ori.

DACĂ FIECARE COPIL ESTE DIFERIT, ATUNCI DE CE NE MAI REFERIM LA ACESTE „REPERE DE DEZVOLTARE“?

Un mod în care conceptul de „reper de dezvoltare“ te ajută (în loc să te îngrijoreze excesiv) este că îți oferă variante de a-l sprijini pe cel mic în procesul de dezvoltare. De exemplu, dacă știm că un copil de doi ani ar trebui să înceapă să sorteze formele și culorile, putem aborda atunci subiectul culorilor și formelor când ne jucăm împreună. În timp ce copilul rezolvă un puzzle, îl vom ruga să ne arate căsuța roșie. Un joc sau o jucărie mult iubită de copil poate fi folosită și pe măsură ce acesta crește dacă utilizăm un limbaj mai complex. De exemplu, când folosiți cărămizi colorate din spumă într-un joc de construcție, vei avea ocazia de a vorbi, în același timp, și despre culori și numere.

După o vreme, poți inventa jocuri în care copilul trebuie să numere și să se folosească de culori. Îi propui, de pildă, să construiască ceva cu zece cărămizi de culoare albastră. În acest mod mai creativ îl vei ajuta să învețe să numere și să numească culorile în același timp!

Dacă, în mod real, copilul are o întârziere de dezvoltare sau se dezvoltă într-un mod diferit, solicită din vreme ajutor de specialitate, lucru ce ar putea avea o importanță crucială. În SUA, fiecare stat are un program de intervenție timpurie pentru copiii cu vârsta cuprinsă între zero și trei ani. În cazul în care copilul are mai mult de trei ani, medicul pediatru sau responsabilii din domeniul educațional te vor ajuta să găsești ajutor specializat. Copiii au acces la servicii precum logopedie, terapie ocupațională și multe altele. Ceea ce este extraordinar la aceste servicii pentru

copiii mici este că, în cele mai multe cazuri, ei se bucură să primească această atenție specială. Copiii comunică în mod natural prin intermediul jocului, așa încât serviciile de intervenție timpurie presupun multe jocuri și multă joacă în procesul de învățare.

DE CE TREBUIE SĂ REPET DE ATÂTEA ORI CEVA CA SĂ MĂ ÎNȚELEAGĂ COPILUL O DATĂ? NU PRICEP UNDE E RUPTURA DIN COMUNICARE.

Există multe motive pentru care părinții trebuie să tot repete același lucru atunci când comunică cu cei mici, iar unele dintre aceste motive sunt chiar pozitive! De exemplu, copilul de trei ani care întreabă mereu „De ce?” încearcă să închege în acest fel un dialog, să aibă o legătură cu tine și să înțeleagă câte ceva despre lumea lor. (Vom discuta mai pe larg acest aspect în capitolul 13.) Copilul de patru ani care nu vrea să-și adune jucăriile, chiar dacă i se spune de mai multe ori, este un copil care are nevoie de această structură de comunicare în procesul de a-și înțelege corpul și emoțiile. Iar copilul de doi ani care are o criză de nervi când trebuie să plece din parc (a treia criză, deși ai făcut tot ce se putea pentru a-i ușura situația) este probabil foarte obosit și simte că nu se mai poate controla. În tot acest proces de autoreglare, pe copil îl ajută să te audă repetându-i aceleași lucruri de mai multe ori.

Cu toate acestea îți poți încuraja copilul în mai multe feluri să te asculte după ce îi atragi atenția de câteva ori. Voi aborda acest aspect în capitolul 7, însă o strategie utilă este să-l lauzi când te ascultă de prima dată. Ideea este să observi comportamentul pe care dorești să-l aibă copilul tău de prima dată când se întâmplă și să subliniezi acest lucru imediat: „Uraa! Azi ți-ai pus urechile