



cum să te descurci
ca părinte
singur



Cuprins

Introducere 9

1-3 ani

ATELIERUL PĂRINȚILOR

Organizarea cotidiană 17

Creșterea alături de alte figuri de referință în afară de părinte 25

ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 30

3-6 ani

ATELIERUL PĂRINȚILOR

Relațiile fuzionale 32

Rutine și ritualuri 41

Despărțirile și regăsirile din weekend 47

Sărbători petrecute în familie 53

ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 58

6-10 ani

ATELIERUL PĂRINȚILOR

Luarea deciziilor în familie 65

Gestionarea cu diplomatie a momentelor dificile 71

Facilitarea reușitei școlare 77

ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 82

TRUSA CU INSTRUMENTE 86

Mici idei „stimulative”, liste pentru a simplifica viața, note de reamintire pentru a comunica mai bine între parteneri separați, exerciții pentru a fi mai atenți la copiii lor...

1-3
ani

ATE

Orga cotid

SĂ FII PĂRINTE
zi la vitez
că primești d
copilul este b
la serviciu, în
mese de preg
mici, de mult
urgență, vă p
renunțați. Cu
să vă bucura
organizând o
Un stil de via
avea întotdea
reciproc și so
o pauză, în c
să vă bucura

Organizarea cotidiană

SĂ FII PĂRINTE UNIC înseamnă să trăiești zi de zi la viteză maximă, să știi ce să faci în caz că primești de la grădiniță telefon deoarece copilul este bolnav, să-ți asumi presiunea de la serviciu, înseamnă călătorii, cumpărături, mese de pregătit... Acumularea unor sarcini mici, de multe ori de făcut în situații de urgență, vă poate face uneori să vreți să renunțați. Cu excepția cazului când alegeți să vă bucurați de libertatea de părinte singur organizând o viață de familie așa cum doriți. Un stil de viață în care joaca cu copilul va avea întotdeauna prioritate, în care ajutorul reciproc și solidaritatea vă vor permite să luați o pauză, în care veți ști din ce în ce mai bine să vă bucurați de partea plină a paharului!

Strictul necesar, nimic altceva!

► Cum să gestionați timpul

☀ Mama Emmanuellei, în vârstă de 15 luni, pe care o crește singură de când s-a născut, are toată admirația prietenilor săi, al căror model de familie este mai tradițional. Ei par întotdeauna să fie contra cronometru și nu reușesc să aibă grijă de copiii lor!

● La Emmanuelle este exact invers. Pentru a avea timp să se ocupe de fiica ei, mama ei face o listă de activități zilnice, clasificate în ordinea priorității. În fiecare zi include: un lucru de făcut neapărat (de exemplu, cumpărături pe internet); un altul mai puțin important (să-și sune mama) și un al treilea opțional (călcatul rufelor). Iar când Emmanuelle are nevoie în mod special de îmbrățișări la întoarcerea de la creșă, mama ei taie de pe listă a treia sarcină. Ea va opta pentru pulover și eșarfă în loc de bluza bine călcată pentru întâlnirea de a doua zi!

PESTE JUMĂTATE DIN ACTIVITĂȚILE COTIDIENE sunt inutile sau prost gestionate. Sistemul listelor economisește timp, evită aglomerarea treburilor casnice și este 100% eficace. Timpul „în plus” dedicat copilului îl va împiedica să se simtă lipsit de prezența părintelui.

Planificarea activităților face posibilă:

- realizarea mai multor lucruri decât erau prevăzute într-o săptămână;
- stabilirea priorităților;
- reducerea situațiilor de stres și a senzației de nervozitate la sfârșitul zilei;
- mai mult timp de calitate petrecut cu copilul.

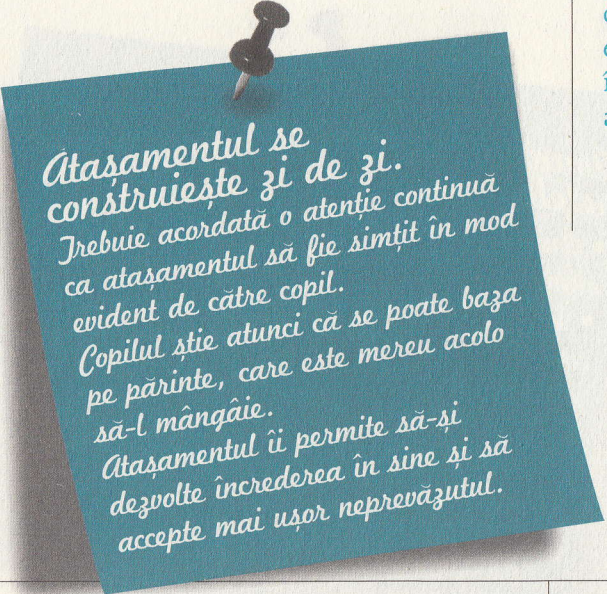
Mama vine târziu acasă

► Revederile dificile

☀ Când mama ei are prea mult de lucru, **Amélie, în vârstă de 2 ani și jumătate**, rămâne puțin mai mult decât de obicei în creșă. Apoi devine insuportabilă: plânge tot drumul spre casă, ciugulește din farfurie, îi trebuie ore întregi să adoarmă...

● Mama ei nu dorește să-și negligeze nici slujba, nici copilul, așa că va încerca să schimbe ritmul acelor seri „speciale”, în care ea și fiica ei sunt stresate. În program: muzică clasică în mașină, masaj și baie înspumată împreună imediat ce ajung acasă, tartine de picnic cu șuncă și brânză, stând relaxate în pijamale pe canapea și uitându-se la cărți cu poze, apoi la culcare! Serile speciale cu ritualul lor dulce au devenit momente ale vieții de familie.

CALITATEA ESTE ADESEA MAI BUNĂ DECÂT CANTITATEA, mai ales atunci când nu puteți face altfel! O doză concentrată de dragoste când îl legănați, îl îmbrățișați sau îl masați face să dispară tot stresul zilei. Această doză permite regăsirea cu tatăl sau cu mama încărcăți de tandrețe, care este esențială într-o relație de atașament.



Atașamentul se construiește zi de zi. Trebuie acordată o atenție continuă ca atașamentul să fie simțit în mod evident de către copil. Copilul știe atunci că se poate baza pe părinte, care este mereu acolo să-l mângâie. Atașamentul îi permite să-și dezvolte încrederea în sine și să accepte mai ușor neprevăzutul.

■ Să nu ai timp, să gestionezi neprevăzutul sunt lucruri obișnuite pentru un părinte singur. Amintiți-vă să aveți întotdeauna „trusa de prim ajutor”: rucsacul pregătit cu paracetamol, schimb de haine, păturică, jucării etc., dacă trebuie să duceți într-o dimineață micuțul bolnav la bunică în regim de urgență. Și, în dulap, o ținută pregătită pentru ziua în care copilul își va șterge mustața de ciocolată pe hainele tale chiar înainte de a pleca spre creșă.

■ Planificați-vă activitățile la momentul potrivit: strângerea jucăriilor este mai ușor de făcut dimineața în cinci minute, când sunteți odihnit, decât noaptea, după o zi obositoare. Pe de altă parte, puteți foarte liniștiți să călcați și să împachetați rufele curate instalați seara în fața televizorului.

■ Nu lăsați să dispară zâmbetul vostru când copilul fuge la celălalt capăt al creșei în loc să vă sară în brațe în zilele când întârziați. Se întâmplă frecvent, este dureros, dar pentru cei mici este un mod de a gestiona emoțiile prea puternice: acele regăsiri în momentul în care el nu le mai aștepta!

■ Acasă veți avea mereu ceva de făcut, dar nu sunteți constrânși de nimeni! Faceți alegerea potrivită între rufele de călcat, care pot aștepta până a doua zi, și nevoile emoționale ale copilului, pentru care este important ca povestea și mângâierile serii să nu fie făcute la repezeală.

■ Emoțiile negative sunt contagioase. Când vă simțiți copleșiți, faceți gimnastică de relaxare, puneți muzică clasică, respirați profund în doi. Cinci minute sunt suficiente pentru ca familia să zâmbească din nou!



Întrebări experților

Dr. Marie-Noëlle Jardy, pedopsihiatru
Este important să vorbim copilului despre celălalt părinte, deși nu l-a văzut niciodată și nu-l va vedea niciodată?

Da, este foarte important să-i spunem copilului cât mai curând posibil că a fost nevoie de doi, un bărbat și o femeie, nu din aceeași familie, să-l facă. Dezvăluirea identității celuilalt părinte este de dorit (dar nu este întotdeauna posibilă, ca în cazul inseminării artificiale cu donator). Chiar dacă evocarea celuilalt este dureroasă pentru tine, faptul că recunoașteți că ați primit de la el un dar magnific, el, copilul, este reconfortant pentru micuțul care vă ascultă. Mai târziu, când copilul este mai mare, puteți vorbi și de calitățile părintelui absent sau necunoscut pe care le poate prelua sau de defectele sale, pentru ca el să încerce să se descurce mai bine.

Cum evităm capcana supraprotecției?

Supraprotecția este tentantă în familiile cu un singur părinte. Dar este departe de a fi mereu regula. Aceasta se produce în principal la părintele deprimat, îndoliat, abandonat... Se simte uneori ca o luptă împotriva unei



respingeri inconștiente a copilului resimțit ca o povară. Cu cât un părinte singur se comportă mai bine și își asumă situația, cu atât mai puțin își va supraproteja copilului. El va ști atunci – și este un lucru esențial – să-l iubească, să-l respecte și să-l protejeze.

Ce să răspund copilului meu care mă întreabă de ce el nu are tată?

Să spuneți ceva adevărat, cu cuvinte alese, pentru că aceasta îi trebuie copilului care pune această întrebare. Minciunile de genul „Tatăl tău este mort” sunt neapărat de evitat... Puteți spune copilului care nu știe cine este tatăl său că a fost o relație foarte trecătoare cu cineva pe care nu l-ați mai revăzut sau că nu l-ați cunoscut prea bine, de exemplu. Puteți specifica faptul că nu sunt informații pe care le poate da oricui, deoarece poveștile despre fabricarea copiilor sunt personale. Uneori, informațiile vor fi mai simple: „Tatăl tău are o altă viață și nu este disponibil pentru noi”. Putem spune, de asemenea, că atunci când a fost conceput copilul tatăl avea o viață puțin mai complicată, care nu îi permite să-l educe. Trebuie, dacă este posibil, să spuneți adevărul, chiar dacă este dificil, fără amărăciune sau agresivitate față de părintele absent. În cele din urmă, este important să asigurați copilul de propria sa valoare, de dragostea și solidaritatea părintelui care i-a rămas.