



Florence Le BRAS

Părinți în pragul crizei de nervi

Cum gestionăm conflictele zilnice
dintre noi și copii

Ilustrații de Christophe Besse

Traducere: Raluca Dincă

LAROUSSE

NICULESCU



Cuprins

<i>PREFAȚĂ</i>	8
<i>MULȚUMIRI</i>	12
<i>INTRODUCERE</i>	13

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE EDUCAȚIEI

1. Copilul nu-i un adult în miniatură.....	18
2. Cum să-ntelegi de ce plâng bebelușii.....	26
3. Cum să-ți educi copilul fără să fii nici prea autoritar, nici prea îngăduitor.....	38
4. Cum să rezolvi conflictele	48
5. De data asta, îmi pierd mințile. Ce să fac?.....	58

SITUAȚIILE DE CRIZĂ

1. Alimentația.....	64
2. Somnul.....	90
3. Statul pe oliță.....	110
4. Igiena corporală.....	126
5. Hainele.....	134
6. Grădinița și școala.....	144
7. La cumpărături.....	158
8. Cu ochii în ecrane.....	166
9. Bani de buzunar	176



10. Politețea.....	184
11. Rușinea.....	202
12. Agresivitatea.....	212
13. Rivalitatea dintre frați.....	218
14. Observațiile care ne deranjează.....	236
15. Comportamente care ne scot din sărite.....	246

.....

.....

.....

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE EDUCĂȚIEI

1. Copilul nu e un adult în micuț.....	248
2. Cum să-ntelegi de ce plâng bebelușii.....	250
3. Cum să-ți educi copilul fără să fi nici prea autoritar / nici prea îngăduitor.....	258
4. Cum să rezolvi conflictele.....	248
5. De data asta, îți pierd mințile. Ce să faci?.....	258

SITUAȚIILE DE CRIZĂ

1. Alimentația.....	264
2. Somnul.....	268
3. Statul de oală.....	270
4. Igiena corporală.....	272
5. Hainele.....	274
6. Căminul și geografia.....	276
7. La călătorie.....	278
8. Cu copilul în oraș.....	280
9. Bani de buzunar.....	282



PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE EDUCAȚIEI



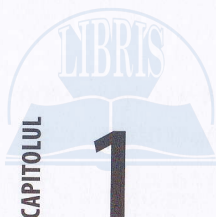
**Copilul nu-i un adult
în miniatură 18**

**Cum să-nțelegi
de ce plâng bebelușii 26**

**Cum să-ți educi copilul
fără să fii nici prea autoritar,
nici prea îngăduitor 38**

Cum să rezolvi conflictele 48

**De data asta, îmi pierd mințile.
Ce să fac? 58**



Copilul nu-i un adult în miniatură

De când se naște până când iese din adolescență, copilul e o ființă în devenire, care evoluează, se adaptează, își afirmă personalitatea. Nu e mereu ușor pentru el și de aceea nu-i deloc ușor nici pentru părinți.

Bebelușul începe destul de devreme să capete autonomie. Dacă în primele săptămâni de viață e strâns legat de mama sa și nu înțelege că mâinile și picioarele cu care se joacă fac parte din corpul său, treptat, își va da seama că e o persoană de sine stătătoare și va porni în marea sa aventură: descoperă obiectele din jur, face primii pași, își face nevoile la oliță...

În paralel cu această dezvoltare fizică și senzorială, personalitatea sa va prinde contur datorită schimburilor permanente cu cei din jurul său și, în special, datorită contextului emoțional. De-a lungul copilăriei, încărcătura afectivă este motorul esențial în procesul său de dezvoltare. Dacă viața lui emoțională e bine înțeleasă și întreținută cum trebuie de către familie, atunci copilul se va afla în siguranță.

Dezvoltarea copilului presupune anumite etape care trebuie identificate pentru a le putea înțelege mai bine.



!!! Ba râde, ba plânge

Când e foarte mic, copilul poate trece în câteva secunde de la râs la plâns și invers, cu aceeași sinceritate. Asta înseamnă că trăiește intens clipa și nu știe să-și gestioneze emoțiile.

Își exprimă sentimentele într-un mod zgomotos: atât bucuria, cât și frustrarea care atrage după sine furia, cu tot alaiul de reacții. Va sări de bucurie dacă îi promiți că-i dai înghețată la

desert, dar va urla cât îl va ține gura dacă nu vrei să-i dai aceeași înghețată înainte de masă. Aceste reacții de furie te exasperează, pentru că îți se par complet disproportionale.

▣ Să luăm un exemplu

Ești un car de nervi pentru că ți-a fost lovită mașina. Și îți exprimi nemulțumirea verbal: „Ce tâmpit! N-a văzut că am frânat pentru că se făcuse galben la semafor?!”, ca să dăm varianta soft.

Copilul de 3 ani, căruia nu vrei să-i iei o jucărie, nu poate spune: „Tata e nașpa” (așa cum va spune fără probleme mai târziu, când va fi adolescent), așa că se exprimă țipând. Pe la 4-5 ani, va spune: „Ești urât.” Dar, în același timp, nu se poate abține să urle și să dea din picioare. E bine să-i recunoști copilului furia, chiar dacă ți se pare deplasată sau nejustificată. Țipă pentru că nu-și poate stăpâni tensiunile.

Poți să-i sugerezi să dea cu pumnii într-o pernă, sau ia-i un sac de box. Dacă îi recunoști furia nu înseamnă că lași garda jos și cedezi. Într-un fel, înseamnă: „Nu-ți dau prăjitura pe care o vrei, înțeleg că nu-ți convine, dar am motivele mele să nu-ți dau, o să luăm masa în zece minute.”

Faptul că luăm în considerare stările prin care trece copilul, că îl ascultăm, îl va liniști cu siguranță.



Suntem salvați, vorbește!

Datorită limbajului, de la vârsta de 2 ani, copilul își îmblânzește emoțiile și este capabil să și le exprime. De la simpaticele găngureli ale bebelușului până la onomatopeele adolescentului, limbajul se construiește treptat.

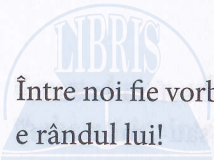
Pe la 1 an și jumătate, limbajul copilului se referă la satisfacerea nevoilor sale, cum ar fi „mai vreau” sau „mi-e sete”. Pe la 2 ani, vocabularul său se lărgeste cu repeziciune, cu condiția să-l ajuți spunându-i pe nume obiectele din jur, acțiunile, citindu-i cărți ilustrate pe teme din viața de zi cu zi. Se va lua la întrecere și va repeta după tine tot ce-i spui (inclusiv prostiile!). Nu rostește încă fraze elaborate, dar, cu un pic de exercițiu, o să înțelegi foarte bine ce zice. Va spune „vrum-vrum tati” referindu-se la mașina tatălui, apoi, după șase luni, va observa că „mașina lu’ tati merge repede”. Tot așa, în timp ce un copil de 1 an și jumătate va scuipa mâncarea atunci când nu-i place, un copil de 3 ani va fi în stare să spună „nu-mi place”.

De asemenea, copilul pune o grămadă de întrebări și e important ca toți cei din jur să-i răspundă pentru ca el să înțeleagă lumea în care trăiește. Acest dialog reprezintă bazele educației: exprimăm verbal ceea ce avem voie să facem și ceea ce nu avem voie să facem.

Îl ia mereu pe „nu” în brațe!

Calmează-te, știi, te-apucă disperarea, dar e cât se poate de normal. În jurul vârstei de 1 an și jumătate, doi ani, copilul începe să se afirme ca individ de sine stătător. Există și vrea să se știe asta. Fiind mereu contra. Prima dată, e acel „nu” din gesturile sale, atunci când se dă la o parte, apoi, cum începe să vorbească: „Nu, nu zic bună ziua”, „Nu vreau să mănânc”... O să spună bună ziua și o să mănânce... doar atunci când o să vrea, iar asta poate dura de la zece minute la două zile.

Spunând „nu”, așteaptă să vadă reacția părinților și vrea să știe până unde poate întinde coarda. Iar cea mai bună metodă de a ști e să testeze terenul. Și nu se dă în lături de la nimic!

 Între noi fie vorba, de câte ori pe zi nu-i spui și tu „nu”? Așa că e rândul lui!

□ Să luăm un exemplu

Îi dai copilului carioci și foi să deseneze. Numai că el preferă să deseneze pe parchet sau pe pereți. Situația clasică! E de-ajuns să-l îndrumi pentru ca el să facă așa cum îl taie capul. Faptul că nu te ascultă înseamnă: „Sunt mare, nu gândesc ca tine, fac ce vreau eu.”

Această manifestare a autonomiei e un semn pozitiv al evoluției sale. Parcă te-ai mai liniștit, nu-i așa? Totuși, trebuie să iei măsuri, altfel va trebui să zugrăvești din nou apartamentul în câteva luni. E plin de creativitate, foarte bine, dar n-are voie să scrie pe pereți. Punct.

Această atitudine de opoziție este exercitată mai ales la adresa părinților care reprezintă imaginea autorității. Cei mici pot foarte bine să fie niște îngerași la creșă, la școală sau cu ceilalți membri ai familiei, dar insuportabili acasă. Când îi aud pe bunici spunând: „Când e cu noi, e adorabil”, părinții nu știu ce să mai creadă și-și pun la îndoială capacitatea de a-și crește propriul copil. Dragi părinți, stați calmi, cu cât copilul va căpăta mai multă încredere în el, cu atât reacțiile lui de împotrivire vor fi mai rare. Puțintică răbdare...

Această perioadă care îi cam pune pe părinți la grea încercare se încheie în jurul vârstei de 3 ani. Copilul va căpăta mai multă autonomie, va crește. Așa că pot respira ușurați un pic până la următoarea criză, la adolescență. Nu vreau să vă demoralizez, anticipez doar!



Lasă-mă pe mine!

E versiunea infantilă a frazei rostite de adolescenți: „Măi-că-mea mă sufocă, mă enervează la culme.”

Individualitatea copilului se dezvoltă în mai mulți ani: vrea să mănânce singur, cere bani de buzunar... Obținerea autonomiei e normală și e de dorit. Părinții trebuie să-l încurajeze, chiar dacă le e greu să se despartă de „bebelușul” lor, dar trebuie să-i stabilească și limite, pentru siguranța sa.

Independența începe prin dorința de a se cocoța prin casă și de a pune mâna pe toate lucrurile din jur; fiecare colțișor din casă trebuie să fie sigur, pune deoparte bibelourile, obiectele prețioase sau periculoase, pentru ca micuțul să nu se accidenteze. Atunci când crește, trebuie să-l avertizezi asupra pericolelor peste care poate da în viața de zi cu zi.

Chiar și cel mai independent copil are nevoie de afecțiune și de atenție din partea celor din jur, trebuie să poată avea încredere în ceilalți și să-și găsească reperatele de siguranță la nevoie.



Ajutor, vrea să se mărite cu taică-său!

Oedip vă sună cunoscut? Băiatul își iubește cu pasiune mama, fetița își adoră tatăl, iar celălalt părinte este în ochii săi un adevărat rival. În această etapă, numită „complexul lui Oedip”, se întâmplă următorul fapt: copilul vrea să doarmă cu tatăl sau cu mama, izgonindu-l pe celălalt părinte din patul conjugal. Nu vrea să-și asculte unul dintre părinți, dar face orice pentru a-l seduce pe celălalt: „Mama e regina mea”, „Tata e cel mai puternic din lume”.

Faza aceasta are loc între 3 și 6 ani, poate fi ceva discret și poate chiar să treacă neobservată sau poate să ia o formă atât

accentuată, încât e nevoie de un comportament sever față de copilul respectiv, prin care să nu i se dea nicio speranță: „Ei bine, nu, nu ne căsătorim cu tata sau cu mama, nu dormim cu tata sau cu mama, trimițându-l pe celălalt părinte să doarmă pe canapeaua din sufragerie.” Liniștește-te. Desigur, copilul se va supăra după ce îl pui la punct, apoi își va îndrepta atenția spre alte lucruri.

⊗ Ajutor, vreau să mă mântuiesc cu tatăl meu!

„Ajutor, vreau să mă mântuiesc cu tatăl meu!” Este o expresie care apare în mod obișnuit în rândul copiilor cu probleme de comportament. Într-o anumită măsură, este o expresie care exprimă o dorință de a se mântui de părinți și de a se uni cu tatăl. Este o dorință care este în mod obișnuit asociată cu o anumită formă de abuz sexual. Într-o anumită măsură, este o dorință care este în mod obișnuit asociată cu o anumită formă de abuz sexual. Într-o anumită măsură, este o dorință care este în mod obișnuit asociată cu o anumită formă de abuz sexual.