

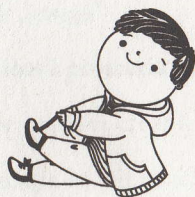


Anna Bîkova

COPILUL INDEPENDENT

sau

cum să fii o mamă „leneșă”



Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu

Editura Paralela 45



CUPRINS

Prefață.....	7
Introducere.....	9
PARTEA ÎNTÂI. De ce sunt o mamă „leneșă”?	11
Sunt o mamă leneșă.....	13
Povestea apariției mamei „leneșe”.....	22
O dependență așa de avantajoasă.....	28
„Dar eu sunt independentă?”.....	32
De ce fel de mamă are nevoie copilul.....	39
De la ce vârstă se poate aplica metoda „mamei leneșe”?.....	45
Când trebuie să-i dați copilului lingura și când șurubelnița?.....	48
Independența și siguranța.....	52
Independența și neliniștea părinților.....	58
Despre control.....	63
Scenariul părinților. Copilul ca business proiect.....	68
Independența și perfecționismul părinților.....	78
Ce vă împiedică să deveniți o „mamă leneșă”.....	83
Copilul nu vrea să se îmbrace singur.....	89
Copilul nu vrea să se ducă la oliță.....	94
PARTEA A DOUA. Deprinderi simple	101
Deprinderile jocului independent.....	103
Copilul nu vrea să mănânce singur.....	107
Cum să se ducă singur la culcare.....	110



Tradiții de familie	116
Țimpul mamei.....	119
Problemele de somn și cum se rezolvă ele.....	122
Să dormi în pătuțul tău	130
Cum să învățați copilul să-și strângă jucăriile	135
Când ajutorul dăunează.....	145
Echilibrul dintre „ai voie” și „nu ai voie”	148
„Nu pot”	152
Cum să-l faceți pe copil să „poată”	155
PARTEA A TREIA. Independența ca trăsătură de caracter	161
Cum să-l învățați pe copil să asculte de prima dată	163
Alegerea independentă	167
Dacă un copil nu vrea să facă nimic	173
Autodefinirea	177
Își alege singur prietenii	179
...Și iubirea.....	183
Independența și moralitatea.....	186
Cine rezolvă problema?	192
Capacitatea de a face efort	195
Ce fac de mâncare „mamele leneșe”?	200
Despre ghiozdanul cu cărți și geanta cu mâncare.....	206
Dar dacă un copil e deja elev, e târziu pentru o mamă să devină „leneșă”? Să ne stabilim prioritățile	211
Un adolescent așa de „dependent”	217
Când și cum i se delegă o responsabilitate unui copil.....	220
Vină și răspundere	224
Educația în stil coaching.....	229
Patru etape de bază ale coaching-ului	229
„Întrebările magice” care-l conduc pe copil.....	231
Fetele au oare nevoie de independență?	238
Independența financiară.....	240
Încheiere	246



Partea întâi

DE CE SUNT O MAMĂ „LENEȘĂ”?

Experiența unei
mame leneșe





SUNT O MAMĂ LENEȘĂ

Lucrând la grădiniță, am observat destule exemple de hiperprotecție din partea părinților. Am reținut mai ales un băiat de trei ani, Slavik. Părinții neliniștiți considerau că trebuie să mănânce tot la masă. Că altfel o să slăbească. Nu se știe de ce, în sistemul lor de valori slăbitul era ceva groaznic, deși statura și obrajii bucălați ai lui Slavik nu stârneau niciun fel de neliniște în privința greutateii deficitare a corpului. Nu știu cum și cu ce îl hrăneau acasă, dar la grădiniță el venea cu o poftă de mâncare în mod clar dezzechilibrată. Dresat de preceptul dur al părinților – „Trebuie să mănânci tot din farfurie!” –, el mestecea și înghițea mecanic ceea ce i se punea în farfurie! Și mai și trebuia să i se dea cu lingurița, pentru că „el încă nu a învățat s-o facă singur” (!!!).

La cei trei ani ai săi, Slavik chiar că nu putea să mănânce singur, nu avusese o asemenea experiență. Și uite că în prima zi de grădiniță a lui Slavik îi dau să mănânce și observ la el o lipsă totală a emoțiilor. Mă apropiu cu lingurița – deschide gura, mestecă, înghite... Trebuie să spun că bucătarului de la grădiniță nu-i ieșise deloc cașă¹. Era o cașă „antigravitațională”: dacă răsturnai farfuria, în ciuda legilor gravitației, ea rămânea oricum acolo, lipită de fundul farfuriei ca o masă compactă. În acea zi

¹ Cașă (kashă): fiertură rusească asemănătoare cu pilaful, pe bază de hrișcă sau fulgi de ovăz, una dintre cele mai cunoscute mâncăruri tradiționale rusești.

14 Copilul independent sau Cum să fii o mamă „leneșă”

mulți copii au refuzat să mănânce cașă și-i înțeleg foarte bine. Slavik a mâncat aproape tot.

Îl întreb:

— Ți place cașă?

— Nu.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Mai vrei?

Apropii lingurița.

— Nu.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Dacă nu-ți place, nu mănca! îi spun.





Ochii lui Slavik s-au făcut rotunzi de uimire. Nu știa că se poate și așa. Că poți să vrei sau să nu vrei. Că poți lua singur o decizie: să mănânci tot sau să mai lași în farfurie. Că poți să transmiți și propriile dorințe. Și că poți să te aștepti ca și ceilalți să țină cont de dorințele tale.

Există o anecdotă minunată despre niște părinți care știu cel mai bine ce-i trebuie copilului.

- Petia, du-te imediat acasă!
- Mamă, ce, am înghețat?
- Nu, ți s-a făcut foame!

*Dacă părinții
ghicesc toate
dorințele copilului,
multă vreme acesta
nu va învăța să-și
înțeleagă nevoile și
să ceară ajutor.*

Mai întâi Slavik s-a delectat cu proaspătul drept de a refuza mâncarea și bea numai compot. Apoi a început să ceară un supliment, când îi plăcea mâncarea, și dădea liniștit la o parte farfuria dacă era un fel de mâncare care nu-i plăcea. Îi apăruse independența alegerii. Iar mai apoi nici nu l-am mai hrănit cu lingurița, a început să mănânce și singur. Pentru că mâncarea este o nevoie naturală. Întotdeauna un copil flămând va mânca singur.

Eu sunt o mamă leneșă. Mi-a fost lene să-i hrănesc prea mult pe copiii mei. La un an le puneam în mână lingurița și mă așezam să mănânc alături. La un an și jumătate copiii mei deja mâncau cu furculița. Sigur, înainte să li se formeze definitiv deprinderea de a mânca singuri am fost nevoită să spăl și masa, și podeaua, și copilul, după fiecare masă.

Dar aceasta este alegerea mea conștientă între „mi-e lene să-l învăț, mai bine fac eu repede totul” și „mi-e lene să fac singură, mai bine fac eforturi să învețe”.



Și mai există o nevoie naturală – mersul la toaletă. Slavik făcea pe el. Mama lui Slavik a reacționat așa la nedumerirea noastră: ne-a rugat să-l ducem pe copil la toaletă la ore fixe, la două ore. „Acasă îl pun pe oliță și-l țin până-și face toate treburile.” Adică un copil de trei ani aștepta ca la grădiniță să fie, ca și acasă, dus la toaletă și convins „să-și facă nevoile”.

Fără să mai aștepte invitația, își dădea drumul în pantaloni și nu-i trecea deloc prin minte că trebuie să-și dea jos pantalonii uzi și să-i schimbe, iar pentru asta să ceară ajutor la educatoare.

Dacă părinții ghicesc toate dorințele copilului, multă vreme acesta nu va învăța să-și înțeleagă nevoile și să ceară ajutor.



Peste o săptămână problema pantalonilor uzi a fost soluționată pe cale naturală. „Vreau să fac piipi!” își anunța Slavik cu mândrie toată grupa când se ducea la toaletă.

Nu e nicio vrajă pedagogică. Din punct de vedere fiziologic organismul copilului în acel moment se maturizase deja pentru a controla procesul. Slavik simțea că e timpul să se ducă la toaletă și mai ales putea ajunge chiar până la vasul de toaletă. Probabil ar fi putut face asta și până atunci, dar acasă apărea anticiparea adulților, care-l așezau pe oliță cu mult înainte ca băiețelul să conștientizeze nevoia. Dar nu era normal să dureze până la trei ani ceva ce era potrivit pentru vârsta de unul sau doi ani.