

Bebelușii spun adevărul

Ghidul parental al copilului

scris sub supravegherea lui

BUNMI LADITAN



Cuprins

Introducere	9
1. „De ce-ai făcut asta?\": Comportamentul interior și cel exterior al micuțului și cum să-l lași în pace.....	11
2. Creșterea copiilor din inimă: Ignorarea influențelor exterioare	46
3. Rețete aprobate de micuți	69
4. Ghid de cumpărături alimentare: Ce ne trebuie și ce NU ne trebuie	95
5. Somnul: Cum să te dezveți de el	108
6. Distracții și interese personale: Renunță la ele.....	131
7. Îngrijirea, îmbrăcatul și igiena generală: Cum să îți ții mâinile acasă.....	143
8. Cărți, televiziune și jocuri: Părintele înțelegător și investiția generoasă în distracția micuțului.....	160
9. Ocazii speciale: Cum să creezi magie pentru dulcele tău îngeraș.....	189
10. Animale de companie: Cum să-ți ajuți micuțul să le iubească	211
11. Mai multe ponturi pentru o comunicare eficientă și concisă cu micuțul tău.....	223
12. Eticheta în mașină (și locurile pe care să evităm să le vizităm).....	234

Respectiv

13. Eliminarea tendințelor populare, de la colierele din chihlimbar până la jeggings, și de ce ar trebui să le eviți	250
14. Mucusul verde: Cum să tratezi bolile micuțului tău	263
15. Salutul prelungit: Nașterea	269
16. Timpuri bune: vacanța cu micuțul	276
17. Părinții și periculoasele lor vicii: învățarea autocontrolului	284
18. Antrenamentul la oliță simplificat/eliminat	307
Concluzie: Ai ajuns departe	315
Postfață.....	316
Mulțumiri.....	318

1

„De ce-ai făcut asta?”: Comportamentul interior și cel exterior al micuțului și cum să-l lași în pace

Urechi care ascultă, mâini delicate, voci interioare. Dacă ești adult, probabil ai utilizat acești termeni de vreo trei-patru sute de ori în ultimele zece minute. Întrebare: Știi ce înseamnă „Vezi-ți de treaba ta”? Înseamnă să lași spiritul copilului să se dezvolte liber. Responsabilitatea ta numărul unu ca îngrijitor voluntar este să păstrezi biscuiții întregi și să ai grijă să curgă continuu suc multivitaminizat. În loc să încerci să-ți „repari” binecuvântarea vieții, mai bine încearcă să înțelegi comportamentului dulcelui tău copilaș, pentru ca serviciile pe care i le acorzi să fie orientate către nevoile lui. Sper că acest capitol te va ajuta să devii un rezident neplătit mai bun pentru micuțul tău.

Pandaliile

Există un cuvânt foarte urât care este utilizat de obicei pentru a descrie ocazionalele explozii

emoționale ușoare ale bebelușilor. Cuvântul acesta este PANDALIE. Nu numai că termenul utilizat pentru a identifica amintitul concept este condescendent, dar scutește de orice vinovăție partea responsabilă (adică tu) pentru așa-zisa „pandalie”.

Greșit: *O, Maia tocmai are pandalii. Să stăm cu mâinile în sân ca niște despoți și să așteptăm să-i treacă!*

Corect: *Maia stă pe spate, cu picioarele în sus, în restaurantul ăsta aglomerat, zbierând și încercând să-i lovească pe toți cei din jur. Mă întreb cu ce-am greșit?*

Vezi cum limbajul creează subiectivitatea micuțului? De acum înainte, vom azvârli cuvântul „pandalie” în containerul metaforic de afară și îl vom înlocui cu „răspuns sonor”.

Săptămâna trecută, în magazinul Linens’n Things din cartier, am participat și eu la un răspuns sonor. Nu te lăsa indus(ă) în eroare de denumirea acestui magazin cu amănuntul. Nu există Lucruri. Doar Lenjerie. După patruzeci și șase de ore de hoinăreală prin purgatoriul acesta textil, simțeam că din jumătatea inferioară a trupului îmi erupe un vulcan. Ultimul lucru de care îmi aduc aminte este că încercam să rup cu dinții o pătură din bumbac egiptean și să-mi ușurez intestinele pe două perne decorative din catifea presată, după care am fugit ca de spaima morții. Comportamentul meu a fost un răspuns, nu un incident aleatoriu.

Dragii mei, dacă doriți să câștigați respectul micuțului, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să greșiți voi înșivă. De exemplu, dacă părinții și cu mine am fi mers la magazinul de jucării și am fi mâncat acele delicioase și nutritive înghețate, așa cum cerusem eu, am fi putut cheltui banii dați pe pernele alea cu protecție antiurină pe jucăriile de care aveam o disperată nevoie. Înțelegeți ce vreau să spun?

Cercetare: Ieși pe teren, dragă părinte, și observă la prima vedere răspunsurile sonore pentru a înțelege de ce și cum se manifestă. Un loc frecvent pentru cercetare este băcănăria între orele patru și cinci și jumătate după-amiază. Deși este cât se poate de probabil să dai peste vreo izbucnire pe aproape toate aleile, ca să ai parte de cele mai bune lecții, vizitați departamentul de cereale/snacksuri/chipsuri. Piața este un câmp minat pentru conflictul părinte/bebeluș datorită utilizării exagerate a cuvântului ofensator NU. De asemenea, cei mai mulți nu realizează asta, dar legumele proaspete emit un câmp energetic negativ care contribuie la tristețea și furia pe care copiii le simt când merg la cumpărături de alimente.

Combină acești factori cu confuzia post-somnuleț, cuplată cu, literalmente, peretele de carbohidrați rafinați delicioși, dar inaccesibili, și, da, ai ghicit: răspunsul sonor.

Si chiar în acest moment te întrebi: „Păi, stai puțin, de ce nu deschid părinții ăștia o cutie de biscuiți Ritz chiar acolo, în băcănie, ca să le fie copilul fericit? Ce-i rău în asta?”

Nimic. Nu-i nimic rău în asta. Doar încăpățânarea tipică adulților îi împiedică să deschidă o cutie de cereale la ambele capete, ca micuțul să poată avea puterea să reziste după-amiezii târzii.

Se spune că mândria precede căderea. În acest caz, precede răspunsurile zgomotoase și, sinceri să fim, destul de impresionante din partea bebelușilor din toată lumea. Părinți, nu vă amăgiți singuri, răspunsurile sonore nu pot fi anihilate prin întemnițarea în cărucioarele de cumpărături. Este destul de ușor pentru un bebeluș experimentat să erupă într-o explozie de durere emoțională și mânie alimentată de un nivel scăzut al glicemiei, chiar dacă e încătușat bine în jumătatea anterioară a unui cărucior de cumpărături. Brațele noastre sunt libere să lovească. Picioarele pot încă să lovească în rotule. Capetele încă pot face opturi, timp în care scoatem urlete atât de sfâșietoare, încât trecătorii presupun corect că ne-ați greșit cu ceva.

Singura soluție este să deschideți cutia de biscuiți Goldfish, paharul de iaurt (cu condiția să înțelegeți că a mânca iaurt cu mâna e în regulă) sau un pachet XXL cu lemn-dulce chiar atunci, pe loc. Vocile demonice din cap vă șoptesc poate: „Nu cedați, nu dați îndărăt”. Reduceți-le la tăcere și reveniți la cadouri! Și cumpărați cadouri! Cumpărați cadouri micuțului vostru! Înecați-l în cadouri alimentare!

Unul dintre răspunsurile mele sonore preferate este cel care se manifestă atunci când părintele încearcă să ia copilul din parc înainte de vreme. Oricine știe că ne confruntăm cu o obezitate epidemică, deci de ce să nu-ți lași atletul în devenire să se antreneze până ce soarele asfințește și încep programele TV de seară (doar acesta-i principalul motiv pentru care te întorci acasă, nu)? Admir copiii care, literalmente, mai fac un kilometru, atrăgându-și părinții într-o cursă nebună în jurul locului de joacă, pentru a-i împiedica să-i adune de pe jos în brațe. În mintea mea, strig odată cu ei: „Fugi, Forrest, fugi!“, în timp ce mămica și tăticul încearcă disperați să-și prindă puiul de gazelă care sprintează. Este ceva minunat.

Dragă părinte, nu trebuie să te temi de crizele de nervi. Acestea trebuie prevenite și numai tu ești în stare să faci asta. Data viitoare când te gândești să ieși din Starbucks cu un mocha extralarge dietetic cu alune și fără o prăjitură gigantică din ciocolată pentru dragul tău heruvim care te așteaptă cu răbdare, ia în considerare și consecințele. Ești gata pentru o declarație de război? Pentru că noi suntem.

Notă: Răspunsurile sonore sunt între tine și copilul tău. Făcutul de poze pentru Facebook sau discutarea lor cu alți părinți sunt inutile și considerate o violare a legilor secretului. Să discuți despre un răspuns sonor la mult timp după ce a avut loc constituie un abuz emoțional. După ce au încetat țipetele, șterge-ți transpirația de pe față și treci mai departe.

Respect pentru oameni și cărți

Temă: Mergi cu copilul la magazinul alimentar la ora 5.30 după-amiază. Când începe răspunsul sonor, ȋipă: „SĂ TACĂ TOATĂ LUMEA, TREBUIE SĂ-MI AJUT COPILUL”. Apoi deschide patru pungi mari de chipsuri și o cutie cu suc. Lasă copilul să petreacă.

Greutatea moartă/Manechinul

Adulȋilor, vă place să faceȋi cumpărături? Fantastic! Ocupaȋi-vă de chestiunea asta în timpul liber! Nu există bebeluș pe lume care să vă însoȋească de bunăvoie într-o tornadă de plictiseală care să dureze preȋ de treizeci și șase de magazine. Cea mai rea parte din alergatul după cumpărături este faptul că alergatul propriu-zis nu este permis. Și nici nu ne grăbim niciodată să cumpărăm acadele sau bastoane luminoase; nu, de cele mai multe ori vă interesează curăȋătoria ecologică și protecȋia pentru sertare.

Aȋi aflat deja că răspunsurile sonore sunt vina voastră. Și mai este un fenomen tipic bebelușilor de care sunteȋi responsabili. Greutatea noastră, cunoscută ca „manechinul închipuit”, se manifestă atunci când bebelușul îȋi deschide în creier o valvă care converteȋte mineralele din sistemul osos în gumă de mestecat și îȋi sporeȋte greutatea corporală cu până la 70-80%.

Activarea greutății moarte este foarte simplă. Fiecare bebeluș are stilul lui unic, dar eu prefer o abordare mai directă.

Cum începe

1. Mișcarea lentă: Micuțul începe să meargă de parcă fiecare pas este dureros fizic. Mie îmi place să-mi proiectez umerii spre înainte, ceea ce face ca articulațiile metacarpofalangiene să mi se târască pe pământ.

2. Indicatori verbali: „Sunt obosit. Nu pot să mai merg.” Dragă cititorului, ai auzit asta? Înseamnă că ești la o răscruce. Părinții deștepți își vor lua imediat în brațe micuțul și vor căuta cel mai apropiat Cinnabon. Părinții încăpățânați vor fi în curând umiliți public. A spune lucruri de genul: „Hai, lasă, mai avem puțin și am ajuns” e ca o palmă pe obrazul copilului, despre care spui că înseamnă totuși ceva pentru tine.

BUF! Se va întâmpla brusc. Te uiți în spate și copilul e la pământ. Mai întâi, resimți șocul; te uiți în dreapta și în stânga ca să fii sigur că nu te urmărește nimeni. Dar te asiguri: ești urmărit.

Ador modul în care părinții încearcă întotdeauna să se comporte de parcă nu le vine să creadă ce văd. „Ce? Copilul meu atât de ascultător stă întins pe trotuar ca un afiș aruncat? Doamne ferește, nu!” LOL, nu protestezi pe nimeni!

E timpul să remediem lucrurile.

Uite ce **NU** trebuie să faci:

NU încerca să ridici nevinovatul bebeluș de un braț decât dacă mori de dorința de-a ajunge la spitalul de urgență, unde va trebui să explici asistentelor de ce brațul copilului e dislocat. Îți place la pușcărie?

NU te strâmba ca o vrăjitoare Disney și nu șopti furibund la urechea copilului. Arăți mai comic decât îți imaginezi, doar că nu râde nimeni.

NU recurge la amenințări virulente, pentru că dai senzația că ai fi nebun(ă).

Când bebelușii devin manechine, ei nu mai pot auzi lumea din jurul lor. Aud doar harfe și îngerii. Iar îngerii le spun: „Stai jos, copile, stai jos!” Nu te mai obosi să-i promiți înghețată. E prea târziu pentru asta. Singura soluție este să-ți iei în brațe micuțul. Copilul tău nu mai este capabil să-și folosească mușchii. I-ai distrus atunci când i-ai trădat încrederea. Susține capul inert al micuțului.

Și ține minte: Tu ești de vină.

.....

Temă: (1) Fă-ți cumpărăturile online. **(2)** Data viitoare când ești în afara casei și picioarele copilului nu mai funcționează, ridică-ți micuțul imediat! Dacă ai prea multe pungi de dus sau un căruț de bagaje arhiplin, lasă-le baltă pe toate!

.....

Dacă i-ai cerut vreodată unui copil aflat în grija ta să asculte ce spui, atunci secţiunea asta e pentru tine. Chiar dacă intenţiile îţi sunt nevinovate şi chiar ai nevoie de atenţia micuţului ca să-l întrebi ce prăjitură să-i faci la prânz, este timpul să arunci pe geam acest termen insipid.

Înainte de a scrie capitolul de faţă, am intervievat o doamnă pediatru de renume. După ce a terminat să mă împungă în stomac (şi pentru asta o aşteaptă un proces), a ajuns la concluzia că urechi care să asculte nu există. Păi, asta te face să te simţi ca un prost. E normal. Iartă-te şi continuă să citeşti!

Să trecem la esenţa problemei. Când îi spui micuţului să-şi astupe urechile, de fapt îi spui: „ASCULTĂ-MĂ ÎN CLIPA ASTA”. Surpriză! Micuţul te aude. Şi nu face altceva decât să practice ceea ce noi, în lumea bebeluşilor, numim „recunoaştere selectivă”.

Cu siguranţă, copilul tău nu are nicio problemă cu auzul. Nu e nevoie să-ţi pocneşti degetele lângă urechile lui şi să urmăreşti cu atenţie dacă clipeşte. Te putem auzi, doar că nu ne interesează.

Permite-mi să-ţi prezint scena: Eşti în bucătărie măturând de zor nişte firimituri inexistente şi ajungi la concluzia că micuţul tău se distrează prea bine în altă cameră fără tine. Singurătatea îţi dă o palmă şi începi să repeţi numele micuţului mereu şi mereu de parc-ai fi o sirenă de ceaţă. Nu se întâmplă nimic, aşa că te transformi în Quasimodo din *Notre Dame de Paris* şi dai buzna ca furia în camera de zi, unde copilul

construiește cea mai frumoasă priveliște urbană pe care ai văzut-o vreodată. La doi metri depărtare de viitorul tău arhitect câștigător de mari premii, îi pronunți tare numele în mod repetat. Trupul tău fragil simte cum este cuprins de mânie când vezi că micuțul nici nu tresare. Dintr-odată îți dai seama cât de enervant îți sună vocea și te îndepărtezi.¹

***Întrebare greșită:** De ce copilul meu pare să fie surd la auzul vocii mele?*

***Întrebare corectă:** Oare ce spun este atât de jignitor/irelevant, încât copilul meu nu are altă soluție decât să mă ignore?*

Există patru subiecte de conversație care te vor aduce întotdeauna la capătul recunoașterii selective. Dacă să fii auzit(ă) are atâta importanță pentru tine, evită aceste subiecte. Viața va fi mult mai ușoară.

Patru conversații Nu-Nu

1. Chemările la masă

„Noah, e timpul să mănânci din nou quinoa sau larve de pește – cine știe, pentru că oricum arată la fel.” „Tali, spală-te pe mâini pentru prânz, chiar dacă acele taco cu creveți îți vor face probabil mai mult rău decât niște amărâți de germenii.”

Dacă micul dejun, prânzul sau cina pe care le-ai preparat miros suficient de bine, nu va fi nevoie să latri vreun anunț. Recunoașterea selectivă este un

¹ Final aprobat de Micuțul Cinstit.

indiciu că trebuie să arunci varza călită (de ce?) și să suni la o pizzerie. Nu te aștepta ca micuțul să-ți vină alergând pentru o tocăniță care arată ca mucegaiul de pe brânză și miroase ca un buchet de resentimente. Repetă odată cu mine: „pâine toast”.

2. Verificările generale

„Felix, ce faci acolo? Felix, Felix!?” „Stephen, tăcerea ta indică faptul că ai găsit ceva interesant de făcut. Te rog să confirmi sau să negi, pentru că așa spun eu.”

Nici n-ai idee cât de nevolnic sună toate astea. Dacă tu, adultul, te găsești într-o altă cameră decât copilul tău, este responsabilitatea ta să verifici că e bine. Pe perioada rondului, gardienii de la închisoare merg de la celulă la celulă. Deținuții nu sunt obligați să urle toată ziua asigurări verbale în timp ce temnicerii lor navighează pe Pinterest ca să găsească articole despre dopuri de sticlă. Deplasează-te tu 0,01 kilometri. Ia-ți o sticlă cu apă dacă ți se pare că efortul e covârșitor.¹

3. Formalități și forme de salut

„Robert, vino să o saluți la telefon pe mătușa Betty!” „Prietenii pleacă de la petrecerea de ziua ta, Rebecca, vino să-i conduci!”

Ce? Nu. Pur și simplu, nu. Oamenii ăștia vor supraviețui și fără zâmbetul meu forțat, salutul sau datul meu din mână în ciudă. Noi, bebelușii, știm că

¹ Câtă lene!