

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WYCKOFF, JERRY L. **Disciplină cu dragoste și limite : soluții practice și liniștitoare pentru cele mai frecvente 43 de probleme de comportament din copilărie** / Jerry Wyckoff (PhD), Barbara C. Unell ; trad. de Vasile Semeniuc. - București : Herald, 2018

ISBN 978-973-111-457-6

I. Unell, Barbara

II. Semeniuc, Vasile (trad.)

159.9

Original title: *Discipline with Love and Limits*

Copyright © 2015, 2002, 1984 Jerry Wyckoff and Barbara Unell

All rights reserved

Published under arrangement with

MEADOWBROOK PRESS, Minnetonka, MN 55343. U.S.A.

Romanian language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade

Jerry Wyckoff, Ph.D.
Barbara C. Unell

DISCIPLINĂ CU DRAGOSTE ȘI LIMITE

SOLUȚII PRACTICE ȘI LINIȘTITOARE PENTRU
CELE MAI FRECVENTE 43 DE PROBLEME
DE COMPORTAMENT DIN COPILĂRIE

Traducerea de Vasile Semeniuc

EDITURA  HERALD
București, 2018

Cuprins

Introducere	11	Anxietatea față de schimbare	94
Secțiunea 1: CINE FACE CA DISCIPLINA CU DRAGOSTE ȘI LIMITE SĂ FUNCȚIONEZE	16	Cățărutul pe orice și peste tot	99
Secțiunea 2: CUM SĂ CONSTRUIȚI RELAȚII POZITIVE CU COPILUL VOSTRU	23	Agățatul de părinți	104
Secțiunea 3: DE CE DISCIPLINA CU DRAGOSTE ȘI LIMITE FUNCȚIONEAZĂ	39	Insulte și înjurături	110
Secțiunea 4: DICȚIONARUL VOSTRU DE DISCIPLINĂ	49	Tărăgănatul	114
Secțiunea 5: SĂ TRECEM LA TREABĂ	58	Distrușgerea bunurilor	119
Comportamentul agresiv și hărțuirea	61	Explorarea dincolo de limite	124
Lipsa manierelor	68	Conflictele cu privire la regulile alimentare	129
Bătălia din timpul îmbrăierii și schimbării scutecului	72	Trezitul în timpul nopții	134
Bătăliile dinainte de culcare	78	Joaca de-a împușcatul	139
Împotrivirea față de scaunul de mașină pentru copii	83	„Hiper” activitatea	147
Conflictele din timpul călătoriilor cu mașina	88	Ignorarea rugăminților	154
		Nerăbdarea	159
		Înteruperea	164
		Gelozia	168
		Minciuna	173
		Dezastrul din timpul mesei	180
		Dezordinea de la masă	185
		Dezordinea (în general)	189
		Nu-nu zgomotos	194
		Nu fac ceea ce li se spune	199
		Mâncatul în exces	203
		Întrebuințarea excesivă a lui „Nu!”	209
		Stresul călătoriilor cu avionul	213
		Refuzul ajutorului	218

Dificultățile împărțirii cu alții	222
Comportamentul timid	227
Rivalitatea dintre frați sau surori	232
Furtul	237
Siguranța față de străini	241
Răspunsul obraznic	246
Accesele de furie	250
Testarea limitelor	256
Accidente în timpul exersării folosirii toaletei	261
Prea mult timp în fața ecranului	266
Plecatul de unul singur (când este în public)	272
Văicăreala	277
Anexa 1 ETAPE-CHEIE DE DEZVOLTARE ALE UNEI COPILĂRII SĂNĂTOASE	282
Anexa 2 LISTA DE VERIFICARE PENTRU LIMITAREA ACCESULUI COPILOR	289
Anexa 3 ESTE COPILUL MEU HIPERACTIV?	292
Anexa 4 STUDIUL ACE REALIZAT DE VINCENT FELITTI ȘI ROBERT ANDA	294

Mulțumiri

„Ce este extraordinar cu privire la această oportunitate este faptul că ne aflăm într-un punct critic în dezvoltarea acestei revoluții biologice pe care o trăim în domeniul științei, în care, ca niciodată până acum, începem să dezvoltăm o nouă înțelegere asupra modului în care experiențele timpurii sunt asimilate de către corpul uman și afectează dezvoltarea creierului și a sistemelor cardiovascular, imunitar și metabolic.”

*Dr. Jack Shonkoff, Director al Centrului
de dezvoltare a copilului, Universitatea Harvard.*

Sincere mulțumiri tuturor părinților și membrilor echipei de parentaj, precum și experților în științele sociale, neurologilor, psihologilor dezvoltării și medicilor pediatri, care ne-au îmbogățit munca prin pasiunea lor pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății și a bunăstării copiilor.

Barbara le mulțumește în mod deosebit lui dr. Kathy Ellerbeck, asistentei medicale Steffany Barton și Laurei Mead pentru observațiile făcute și inepuizabila energie investită, întrețesute în scrierea acestei cărți. De asemenea, Barbara îi



Secțiunea 1

CINE FACE CA DISCIPLINA CU DRAGOSTE ȘI LIMITE SĂ FUNCȚIONEZE?

Voi și echipa voastră de parentaj

„Viitorul unei societăți depinde de abilitatea ei de a stimula dezvoltarea sănătoasă a generației următoare.”

- Centrul pentru dezvoltarea copilului, Universitatea Harvard

Astăzi, familiile cu copii mici ne spun că sunt nevoite să găsească mai multe soluții ce implică mai mulți adulți pentru îngrijirea copiilor lor – ceea ce noi numim o echipă de parentaj –, în timp ce jonglează între creșterea copiilor și mersul la serviciu, îngrijirea micuțului și ajutorarea părintelui în vârstă sau înscrierea unuia dintre copii într-un program de educație timpurie și alte activități (de exemplu, activități sportive). Indiferent de motivația din spatele ideii de a avea mai multe persoane care să îngrijească de copii, această jonglare este o realitate în creșterea copiilor din zilele noastre: milioane de copii sub vârsta de cinci ani își petrec cel puțin o zi pe săptămână în grija altcuiva decât cea a părinților lor.

Potrivit Biroului Național de Statistică al SUA, într-o zi normală din săptămână, în primăvara anului 2011, din 20,4 milioane de copii sub vârsta de cinci ani, 12,5 milioane (61%) au fost incluși într-un tip de aranjament de îngrijire a copiilor, cel puțin o dată pe săptămână. Cel mai probabil s-au aflat mai degrabă în grija unei rude (42%), decât în grija cuiva care nu făcea parte din familie (33%), în timp ce 12% stăteau în mod regulat în grija ambelor categorii. Un procentaj de 39% nu erau parte din niciun aranjament de îngrijire a copiilor.

Vestea bună este că, așa cum am menționat anterior, toți copiii au nevoie de relații pozitive și de afecțiune cu adulții care au grijă de ei. Până la urmă, aceste relații sunt cele care contează cel mai mult, iar adulții care-i au în grijă îi pot ajuta pe copii să învețe să facă diferența dintre bine și rău și să devină ei înșiși adulți sănătoși și inteligenți.

Așadar, cum reușiți să îi aduceți împreună pe toți membrii echipei voastre de parentaj – atât pe cei din familie, cât și pe cei din afara ei –, astfel încât să fie efectiv acei adulți iubitori care stabilesc limitele comportamentului copilului vostru și-l învață cum să se înțeleagă bine cu ceilalți, într-o manieră respectuoasă?

Cine conduce echipa de parentaj?

Părinții sunt de fapt căpitani ai echipei de parentaj. De aceea, ei sunt îndreptățiți să îi ajute respectuos pe toți ceilalți din echipă (bone, bunici, educatori și alții) să înțeleagă regulile specifice ale părinților în ceea ce privește metoda de parentaj, adică modul în care își doresc ei ca echipa să se îngrijească de copii. Așadar, îi încurajăm pe părinți să aibă discuții amabile frecvente cu toți cei din echipă cu privire la strategiile din această carte. Acest lucru va permite întregii echipe să le transmită copiilor mesaje consecvente referitoare la regulile de disciplină create pentru rezolvarea problemelor de comportament și pentru construirea de relații pozitive și afectuoase.

Dar este la fel de important să luați aminte că, în timp ce colegii din echipa de parentaj sunt bucuroși să disciplineze cu dragoste și limite, unele reguli se pot schimba atunci când un copil merge să se „joace” departe de casă, adică atunci când își petrece ziua sau noaptea în locuri diferite. De exemplu, regulile de servire a mesei impuse acasă pot fi diferite de cele de la creșă, de cele ale bunicii care locuiesc la casă sau de cele ale celor care locuiesc în apartament.

Așadar, atunci când aceste reguli se schimbă – de exemplu, când bunica îi permite copilului să depășească ora de culcare impusă acasă –, care sunt opțiunile de răspuns ale părinților?

Întâi de toate, este foarte important ca părinții să rămână calmi, să nu se supere și nici să nu se enerveze. Un părinte se poate gândi: „Copilul meu înțelege că e posibil ca regulile din casa bunicii să fie puțin diferite, ceea ce este în regulă”. Copiii sunt capabili să înțeleagă și să se supună unor reguli diferite în situații diferite. Până la urmă, regulile de acasă sunt de obicei diferite de cele de la școală, iar copiii înțeleg acest lucru și se supună ambelor, atât timp cât au fost învățați că regulile sunt importante.

În cele din urmă, părintele trebuie să înțeleagă că el este ultimul forum decizional. Așadar, dacă ești mama sau tatăl, evaluează diferența dintre regulile din casa ta și cele din casa bunicii sau de la creșă, de exemplu, și decide dacă este important să lucrezi într-o manieră amabilă împreună cu bunica sau cu cei de la creșă pentru a schimba sau nu regulile.

Singura excepție

Pe de altă parte, regulile cu privire la folosirea violenței (strigatul, pălmuitul, lovitul, aplicarea bății la fund, pocnitul, țipatul, înjuratul sau orice alte aspecte care l-ar putea afecta negativ pe copil din punct de vedere fizic sau emoțional) NU se negociază. De exemplu, dacă bona copilului vă spune că acesta are nevoie de aplicarea câtorva palme care să-i închidă gurița prea mare, este important să-i spuneți că folosirea oricărui fel de violență în modul de abordare a comportamentului copiilor este dăunătoare și că vă poziționați împotriva acestui mod de a reacționa. Aduceți-i la cunoștință faptul că regula voastră presupune excluderea cu desăvârșire a disciplinării copilului prin intermediul țipetelor sau bății cu palma. Discuția noastră despre stresul toxic îi poate ajuta pe toți din echipa voastră de parentaj să vă înțeleagă abordarea creșterii fără violență a copiilor. (a se vedea Secțiunea 3, pagina 39)

Creșterea copilului de unul singur

Creșterea copilului de unul singur – ca singura persoană care se îngrijește de copil timp de câteva zile pe săptămână sau permanent – este o sarcină dificilă chiar și pentru cei mai pricepuți părinți. Nu doar că parentajul este o slujbă de 24 de ore, 7 zile pe săptămână – care necesită răbdare, dar este creată să fie făcută în echipă. Astfel că, dacă părinții sunt separați, divorțați sau trăiesc separat, cel mai bine este ca ei să lucreze împreună pentru a crea strategii, pentru a-și împărți sarcinile și a decide asupra regu-

lilor care îi vor ajuta să crească copiii independenți, autosuficienți, iubitori și empatici. În loc să se concentreze pe încercările de a controla ce face sau nu face celălalt părinte, fiecare dintre ei este sfătuit să folosească strategiile conținute în această carte. Astfel, copilul va avea parte de disciplină împletită cu iubire și limite din partea ambilor părinți.

De asemenea, așa cum am menționat deja, copiii sunt capabili să înțeleagă și să respecte diversele reguli în diferite situații, pentru că regulile sunt legate tocmai de situațiile respective. Totuși este important de notat faptul că acționarea împotriva celuilalt părinte cu privire la modalitățile de creștere a copilului va avea ca rezultat transformarea copilului în victimă colaterală. Nimeni nu iese dintr-un război fără să fi suferit pierderi. De aceea, atunci când părinții nu cad de acord asupra regulilor, fiecare dintre ei trebuie să ajute copilul să înțeleagă faptul că regulile casei pot să difere în funcție de casa părintelui în care stă, acest aspect fiind unul complet normal.

Dacă celălalt părinte insistă să folosească violența pentru a disciplina copilul, iar argumentele care vin împotriva acestei mentalități au fost epuizate, se poate apela la lege. Din nefericire, lovirea copiilor nu este încă ilegală în multe locuri, așa că singura resursă care îi mai rămâne părintelui „pacifist” este aceea de a se îngriji în continuare de copilul său și de a fi un element-tampon între copil și celălalt părinte.

Membri speciali ai echipei: când emoțiile dintre bunici și copiii adulți se intensifică

Puterea relațiilor emoționale dintre bunici, părinți și nepoți poate duce la conflicte de putere și control cu privire la cine deține acest control atunci când trebuie luate decizii referitoare la disciplinare și parentaj. Bunicii au impresia că ei sunt cei mai în măsură să fie la cârmă, având deja experiența propriilor copii.

S-ar putea să creadă că e cel mai indicat ca și copiii lor adulți să le urmeze exemplul atunci când iau decizii, bazându-se pe vârsta mai înaintată și pe înțelepciunea pe care se presupune că au acumulat-o.

Conflictele dintre generații pot apărea și cu privire la schimbările culturale, aici incluzând și perspectivele diferite asupra noțiunii de „alimentație sănătoasă”. Poate că părinții sunt la curent cu problemele de sănătate asociate dietelor și poate le cer copiilor să mănânce doar produse organice, nemodificate genetic, produse de origine animală și produse agricole provenite de la fermele locale și produse fără gluten sau alimente fără lactoză. Poate că părinții își doresc pentru copiii lor orice între dieta Paleo și dieta vegană, însă bunicii urmează niște principii de nutriție mai simple (de exemplu, consumul alimentelor cu conținut redus de grăsimi, de zahăr etc.), pe care părinții nu doresc să le adopte pentru copiii lor. Oricum, pentru a satisface nevoile bunicii fără a-i îndepărta pe părinți este nevoie de un spirit de compromis, conversații pline de respect și empatie, astfel încât lipsa informațiilor să fie suplinită, iar momentele catastrofale – care ar putea apărea în timpul servirii mesei – să fie prevenite. (vedeți secțiunea *Dezastrul din timpul mesei*, pagina 180)

Gelozia și rivalitatea pot provoca și ele neînțelegeri între bunici și copiii lor adulți, precum și între perechile de bunici. Cu toate că bunicii pot nici să nu realizeze că au așteptări egoiste cu privire la modul în care consideră că ar trebui să fie tratați de către copiii lor adulți, mulți dintre aceștia țin evidența cu privire la cât timp investesc și ce tipuri de cadouri le oferă nepoții. Mulți își spun ceva de genul: „Fiul meu ar trebui să mă invite mai des la ei. Soția lui o cheamă pe mama ei să stea cu copilul, dar pe mine nu. Și mi se pare groaznic faptul că fiica mea nu mă mai sună aproape deloc de când a născut! Și de ce fiul meu și soția lui pleacă de fiecare dată când vin să stau cu copiii lor?”

Respect Așadar, dacă sunteți bunici și vă necăjiți cu privire la relația pe care o aveți cu copiii voștri adulți și cu nepoții, țineți cont de faptul că această gelozie și păstrare a scorului afectează relația pe care o aveți cu ei – ca să nu mai menționăm și modul în care acest stres acționează asupra stării voastre în general. Adresați-vă următoarele întrebări:

- Cum mă ajută acest lucru?
- Cum îmi ajută acest lucru pe copiii mei?
- Care este nivelul meu de stres atunci când îmi spun aceste lucruri dureroase?
 - În ce fel servește acest lucru relației cu copiii și nepoții?
 - Mă ajută să fiu fericit/ă sau mă face să mă simt îngrozitor?
 - Cu ce scop joc jocul „biata/bietul de mine...”?
 - Este aceasta cea mai bună cale de urmat pentru a fi cel mai bun bunic posibil?

Ceea ce, de fapt, îi supără pe bunici este ceea ce ei își spun lor înșiși. Dar atunci când ei își repetă mereu ideea că a fi bunicii unor copii mici și părinții unor copii adulți nu e o competiție, mentalitatea li se schimbă dintr-una negativă într-una pozitivă. Ajung de la a-și spune „Vreau să fiu preferatul!” la „Mă bucur că nepoții mei au o relație frumoasă cu adulții care le poartă de grijă”.

Toate aceste probleme pot fi rezolvate atâta vreme cât rămâneți flexibili și deschiși la nevoile nepoților. Până la urmă, cel mai important este să construiți legături personale și relații pozitive cu copiii voștri adulți și cu nepoții. Bătăliile legate de alimentație, formalități și așteptări nu vor face altceva decât să vă împiedice să fiți, în mod consecvent, bunicii grijulii de care nepoții au nevoie.



Secțiunea 2

CUM SĂ CONSTRUIȚI RELAȚII POZITIVE CU COPILUL VOSTRU

În timp ce lucrați împreună
cu echipa voastră de parentaj

„Dacă ești părinte, admite că aceasta este cea mai importantă chemare și cea mai satisfăcătoare provocare de care ai parte. Ce faci în fiecare zi, ce spui și cum acționezi sunt aspectele care vor modela viitorul Americii mai mult decât oricare alt factor.”

- Marion Wright Edelman

Suntem uimiți de natura miraculoasă și mereu schimbătoare a ființei umane, pe măsură ce se transformă dintr-un bebeluș care se zvârcolește într-o persoană care umblă și vorbește plină de energie. În timp ce ne concentrăm atenția asupra soluțiilor practice și testate privind creșterea copiilor, este important să abordăm întâi natura complicată a copiilor.

În cel mai bun caz, copiii sunt curioși, inventivi, dornici și independenți. În cel mai rău caz, sunt încăpățânați, inhibați și prea atașați. Personalitățile lor cameleonice și incapacitatea de a folosi logica de adult îi transformă în cei mai duri „clienți” atunci când vine vorba despre a le „vinde” cele mai importante lecții de comportament ale vieții. Și ironia este că tocmai acea perioadă dificilă pentru construirea relațiilor pozitive și afectuoase cu un copil, în care el trebuie să învețe comportamentele adecvate, este și cea mai importantă. Acest lucru se întâmplă și pentru că primii ani din viață sunt cei mai importanți în ceea ce privește asimilarea din punct de vedere fizic, emoțional și intelectual. Acesta este exact momentul în care copiii au nevoie să învețe cum să se descurce în lume: ce au voie și ce nu au voie să facă, cum să-și gestioneze și să-și ajusteze propriile reacții atunci când simt supărare, frustrare sau teamă. Astfel se definește cu adevărat autodisciplină.

Folosind metoda de predare din această carte, prin care disciplinarea se face cu dragoste și limite astfel încât copiii să ajungă să deprindă comportamentul adecvat, se vor contura relații pozitive cu adulții care îi protejează, sprijină și au grijă de ei neconștient – genul de adulți de care toți copiii au nevoie în viețile lor pentru a putea reuși.

Baza acestui sistem de predare constă în strategiile prezentate în continuare, strategii pe care ar trebui să-i încurajați pe toți cei care fac parte din echipa voastră de parentaj să le folosească în fiecare zi, în timp ce se îngrijesc de copilul vostru.

Fiți empatici!

Empatia este abilitatea de a te identifica cu cineva și a-i înțelege situația, sentimentele și motivele și este principiul călăuzitor al strategiilor pentru construirea relațiilor. Cu toții ne naștem cu capacitatea de a empatiza. Cercetările indică faptul că, în procesul de creștere, această abilitate variază de la copil la copil. Cercetările mai indică și faptul că fetele au o mai mare capacitate de a citi emoțiile decât băieții. Totuși, până la vârsta de doi ani, atât băieții, cât și fetele sunt capabili să înțeleagă sentimentele celorlalți. Până la vârsta de patru ani, copiii au abilitatea să înțeleagă temeiul emoțiilor oamenilor. Și totuși, pentru ca empatia să se poată dezvolta la copil, adulții trebuie să creeze cadrul favorabil acestui lucru.

Factorul cel mai important în conturarea și menținerea empatiei la un copil este respectul față de persoana acestuia, *modelându-i* empatia, înțelegându-l și având grijă de acesta – indiferent cât de greu este să-i gestionați comportamentul. De exemplu, alegând să răspundeți comportamentului neadecvat folosind afirmația „Îmi pare rău că ai ales să faci asta”, îi arătați copilului vostru că vă pasă de sentimentele lui și că empatizați cu situația dificilă în care se găsește. Mai mult, ca părinți, puteți dezvolta potențialul copilului de a fi empatic, evidențiind impactul pe care comportamentul lui îl are asupra altora întrebându-l, de exemplu: „Cum crezi că se simte Andy când îl dai afară din joc?”

În schimb, reacționând cu supărare față de comportamentul copilului, puteți distruge abilitatea lui de a fi empatic. Atunci când reacționăm cu nervi, automat le arătăm copiilor cum să acționeze fără să ia în considerare sentimentele celeilalte persoane – o consecință care trebuie neapărat evitată. De exemplu, studiile au arătat că, în timp ce o căldură maternă foarte mare este asociată cu creșterea empatiei copiilor pe parcursul celui de-al doilea an de viață, controlarea copiilor apelând la nervozitate este asocia-

Respo
 tă cu scăderea empatiei acestora. Fără empatie, copiilor le este aproape imposibil să învețe să-și împartă jucăriile, să se joace frumos cu alții, să evite reacții supărate și violente dacă ceva le stă împotriva și să-și asume responsabilitatea pentru faptele lor. Folosirea strategiilor pozitive de predare din această carte vă va ajuta nu doar să vă mențineți empatia la un nivel ridicat, ci și să dezvoltați potențialul copiilor voștri de a deveni adulți empatici, iubitori și grijulii.

Empatia este, de asemenea, un factor major în a stabili dacă copilul se înțelege bine cu alții. În momente de supărare, părinții au experimentat adesea consolarea venită din partea copilului care, în mod evident, le înțelegea lacrimile. Cultivarea empatiei este foarte importantă în construirea acelei capacități de a înțelege și de a simți situațiile prin care trec ceilalți, iar acest lucru îl va ajuta pe copil să fie inclus în diferite grupuri. Vorbim despre o interacțiune reciprocă de a da și a primi. Atunci când copilul se comportă empatic cu ceilalți din grup, este mult mai probabil să primească și el, la rândul lui, același gen de reacție, beneficiind astfel de sentimentele de siguranță și protecție pe care incluziunea le oferă.

Copiii empatici dezvoltă și un acut simț al dreptății, dobândind, de asemenea, abilitatea de a răspândi această dreptate în tot universul lor. Pentru un copil empatic, ideea că un altul este exclus din grup din cauza culorii pielii, a limbii pe care o vorbește, a dimensiunilor corporale sau a vestimentației i se va părea de-a dreptul absurdă și nedreaptă.

**Fiți prezenți și acordați-i copilului
 toată atenția voastră!**

În timp ce îi oferiți copilului vostru toată atenția, priviți-l în ochi, discutați cu el, ascultați ce are de spus, repetați cuvintele și propozițiile lui, îndrumați-i jocul și fiți parteneri de încredere. Închideți televizorul, telefoanele mobile, laptopurile și celelalte

dispozitive electronice, exceptând situațiile în care urmăriți sau ascultați împreună o emisiune despre care discutați. Plănuți activități precum lectura, cântatul, discuțiile legate de ziua respectivă, descrierea activităților copilului, puneți la cale excursii sau jucați-vă afară. Așezați-vă pe podea împreună cu copilul, astfel încât să vă poată vedea fața și să știe că sunteți acolo numai și numai pentru el. Toate acestea sunt exemple simple, dar foarte importante, de moduri prin care puteți construi o relație pozitivă și plină de iubire cu copilul vostru!

Dacă lucrați de acasă, poate vă spuneți că nu vă puteți petrece toate orele în care el este treaz jucându-vă cu el și acordându-i toată atenția voastră. E de înțeles. Totuși, fără îndoială, înțelegeți și confuzia pe care o produceți atunci când închideți ușa biroului, lăsând copilul să stea în afara spațiului de lucru. La fel, știți că folosirea unui grilaj la ușă – astfel încât să vă puteți vedea copilul, fără însă ca el să poată ajunge la voi – este o invitație la frustrare. Așadar, dacă lucrați de acasă, credem că ar trebui să luați în considerare următoarele:

- Implicați un prieten sau o rudă de încredere care să vă ajute să aveți grijă de copil.
- Găsiți un program de creșă, grădiniță sau educație timpurie care satisface atât nevoile voastre, cât și pe cele ale copilului vostru.
- Lucrați de acasă în timp ce unul dintre voi (soțul sau soția) este liber să aibă grijă de copil.
- Angajați un babysitter sau o bonă care să aibă grijă de copil cât timp voi lucrați.

Menținerea echilibrului între a lucra de acasă și a avea grijă de copil nu este nerealizabilă, dar, după cum s-a observat, toată povestea se poate transforma ușor în supărare, frustrare și nemulțumire (fie din partea voastră, fie din partea copilului). Așa-