

Un ghid universal, disponibil în 18 limbi și în Braille,
cu peste 200 000 de exemplare vândute

GAIL REICHLIN
CAROLINE WINKLER

Ghid esențial de
PARENTING





Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	15
<i>Introducere</i>	
De la părinte la părinte	17
Fundamente	25
Definiții: termeni legați de disciplină.....	27
Alegerea unor consecințe adecvate.....	29
Definiții: termeni din domeniul comunicării	30
Cum să țineti un consiliu de familie	32
Mânia	34
Jocul de rol.....	41
Un nou bebeluș în familie	47
Cuvintele urâte.....	55
Ora de culcare	61
Mușcatul	69
Treburile casei.....	77
Treburile potrivite pentru copiii între doi și cinci ani....	79
Compararea și etichetarea copiilor	87
Moartea.....	95
Disciplina.....	104

Vizita la pediatru și la dentist.....	116
Fricile nocturne	124
Cearta în fața copiilor	131
Reguli de bază pentru „o ceartă corectă“	132
Primele zile la grădiniță.....	139
Prietenii	145
Cum îi ajutăm pe copii să învețe să împartă cu alți copii ceea ce au	147
Cum socializează copiii în funcție de vârstă	149
Trucuri pentru organizarea unei întâlniri de joacă la voi acasă.....	152
„Ia-mi și mie!“	156
Bunicii.....	165
Cadourile	166
„Te urăsc!“	174
Pumni și picioare.....	182
Alternative la pumni și picioare.....	187
Nu mă mai întrerupe!	191
Nu mă ascultă!	199
Minciunile	208
Cum gândește un copil între doi și cinci ani?	210
Chiar este o „minciună“?	213
Politețea	221
Ora de masă	228
Să ne distrăm cu mâncarea	238
„Balamucul“ de dimineață	239
Strânsul jucăriilor	248
Folosirea oliței și a toaletei	255
Semne că cel mic este pregătit pentru oliță	256

Luptele pentru putere.....	264
Stima de sine	271
Laudele – trucuri si sfaturi.....	274
Anxietatea de separare.....	282
Cum să ușurați momentele de tranziție pentru copii	286
Sexualitatea.....	289
Rivalitatea dintre frați	297
Străinii.....	309
Crizele de furie.....	314
Televizorul, calculatorul și jocurile video	322
Resurse filmografice pentru părinți.....	324
Suptul degetului	330
„Time-out“	338
Trucuri referitoare la „time-out“	339
Cu copiii la drum.....	345
Liste utile.....	346
Valorile.....	359
Smiorcăiala	368
Vai de capul meu!	375

INTRODUCERE

De la părinte la părinte

Când ați auzit ultima oară pe cineva recunoscând ce treabă minunată faceți ca părinte? Gândiți-vă o clipă. Închipuți-vă cum ar fi dacă piticul vostru de trei ani ar exclama recunoscător: „Mami, mulțumesc că mi-ai amintit să-mi adun jucăriile.“ Sau cum ar fi dacă puștiul vostru de cinci ani v-ar face, spontan, acest compliment la masă: „Tati, îți mulțumesc că ai gătit atâtea legume sănătoase. Ai cu adevărat grijă de mine.“

Știm cu toții – un astfel de comportament este foarte puțin probabil să se întâlnească în viața reală. De fapt, în viața reală, cei mai mulți dintre noi fac o treabă impresionantă ca părinți, deși nu primesc pentru asta decât foarte puține mulțumiri sau chiar deloc – și niciun pic de pregătire. Cel mai adesea, ne trezim că lucrăm, de fapt, după ureche. Și având atâtea obligații în viața de zi cu zi, plus o grămadă de decizii de luat pe termen scurt sau lung, putem deveni confuzi, irascibili cu copiii noștri și îngrozitor de stresați. Iar asta duce la sentimente de anxietate, vinovăție și neputință.

S-au dus vremurile generațiilor trecute, când o vecină găsea răgaz să ne asculte povestind ce isprăvi au mai făcut copiii noștri. Cunoașteți genul de vecină – puțin mai în

vârstă, cu mult simț al umorului, gata să-ți ofere o cafea, o îmbrățișare încurajatoare și să-ți spună că și ea a trecut prin toate astea. Poveștile ei despre cum s-a descurcat cu copiii erau de un uriaș bun-simț. Dar părinții de astăzi care stau acasă descoperă că vecinii sunt mai tot timpul ocupați, iar părinții care nu muncesc de acasă găsesc prea puțin timp la serviciu pentru a discuta probleme de familie. Așa că, dacă aveți o zi foarte proastă, simțiți că ați ajuns la capătul puterilor și vă vine de-a dreptul să urlați după ajutor... cine vă poate ajuta să vă reveniți?

Nu vă descurajați, nu sunteți singuri! După 30 de ani de lucru cu părinți și copii, știm ce întrebări au părinții și am conceput *Ghid de buzunar pentru părinți* ca pe un îndrumar vesel și prietenos ce vă ajută să descoperiți toate răspunsurile de care aveți nevoie. Presărat cu umor și compasiune, ghidul vă stă la dispoziție în situațiile ocazionale – sau poate frecvente – când copilul vostru nu se poartă cum ar trebui. La urma urmei, un copil între doi și cinci ani îl poate supune pe părinte la nenumărate încercări zi de zi.

Am trecut și noi prin așa ceva – momente stânjenitoare în public, senzația de neputință în fața unor ambiții tot mai aprige, răbdarea pierdută în clipa în care copilul nu ne mai dă atenție. Și, în zilele noastre cele mai rele, ne-am trezit că ne adresăm copiilor noștri ca dușmanului cel mai mare – zbierând de dimineață până seara ca la armată. „Mai repede!“ „Oprește-l acum!“ „Ai auzit?“ „Încetează odată!“ „Îl doare pe fratele tău!“ „Cere-i iertare!“ „Iar ai uitat regula!... În casa asta ne iubim cu toții!“

În primii ani după ce am devenit părinți, amândouă găseam sfaturi peste tot, dar o mare parte dintre ele erau copleșitoare, contradictorii și deloc liniștitoare. Noi

căutam soluții practice, de bun-simț, pentru problemele de creștere a copiilor. Am citit cu nesaț tot ce aveau de spus „specialiștii“. Cu toate acestea, ne-am simțit, adeseori, mai nedumerite, mai stângace, mai vinovate și mai frustrate în urma eforturilor noastre.

Cartea de față este scrisă exact așa cum ar vorbi între ei prietenii. Subiectele abordate sunt diverse, de la cele foarte practice – cum să supraviețuiți balamucului de dimineață și cum să împărțiți treburile în casă – până la cele mai profunde, de pildă, cum să explicați copiilor moartea, cum să le cultivați stima de sine și cum să-i învățați valorile. Am ales un ton relaxat și informal – tonul unei „discuții între vecini“. Ne-am propus să vă ajutăm să deveniți mai încrezători în voi, ca părinți. La urma urmei, *voi* sunteți specialiștii în ceea ce-i privește pe copiii voștri. Nimeni nu vă cunoaște copilul mai bine decât voi. Sugestiile noastre sunt doar atât – simple sugestii. Nu sunt lucruri pe care *trebuie* să le faceți sau pe care *nu trebuie* să le faceți niciodată. În cartea de față, practic, nu există sfaturi sau interdicții neliniștitoare.

Dacă nu sunteți mulțumiți de metodele de disciplinare pe care le folosiți automat (de pildă, țipatul, critica, bătaia, cicălitul, amenințările, mituirea sau pedepsele) și vă treziți adesea că vă răstiți la cei la care țineți cel mai mult, suntem convinse că această carte vă va ajuta să găsiți alternative. Credem că, pentru a schimba comportamentul copilului, de multe ori trebuie să vă schimbați mai întâi *voi* comportamentul! O bună comunicare este cheia rezolvării problemelor. Arătăm prin sute de exemple ce spun părinții și explicăm ce mesaj ajunge la copii. Oferim, în același timp, multe soluții pentru schimbarea în bine a

acestor conversații, cu păstrarea limitelor necesare, dar reacționând cu înțelegere și empatie față de sentimentele copilului. Merită osteneala să păstrați deschise liniile de comunicare în primii ani de viață și sugerăm numeroase feluri de a face acest lucru.

Ghid de buzunar pentru părinți abordează problema disciplinei dintr-un punct de vedere foarte precis: copiii trebuie învățați ce e bine și ce e rău, fiind respectată, în același timp, atât demnitatea părintelui, cât și a copilului. Cartea noastră vă încurajează să vă gândiți nu numai la ce trebuie să spuneți, ci și la *cum* s-o spuneți. Felul în care ne hotărâm să comunicăm poate încuraja un copil să coopereze, poate întări raportul nostru general cu familia și ne poate ajuta să găsim mai mult timp pentru a ne bucura unii de alții.

Considerăm că disciplinarea eficientă înseamnă să te ocupi și de comportamentul necuviincios, dar și de sentimentele din spatele lui. De exemplu, dacă puștiul vostru se ia la bătaie cu alt copil, este treaba voastră să opriți bătaia care s-a încins și să atribuiți o măsură adecvată aceluia act agresiv. Arătăm, totodată, importanța de a vă face timp pentru a înțelege sentimentele de mânie după ce lucrurile s-au calmat. Scopul acestei abordări este să încercați, în primul rând, să înțelegeți de ce a apărut acel comportament nelalocul lui. Apoi, ocupându-vă de problema de fond pe care o descoperiți, care poate nu are nimic de-a face cu persoana cu care s-a încăierat copilul (de exemplu, se dovedește că este gelos pe frățiorul lui care tocmai s-a născut), aveți șanse mult mai mari de a împiedica repetarea acestui comportament.

Sunteți primul profesor al copilului vostru, și în primii ani puteți să-l ajutați cu adevărat să-și formeze conștiința de sine și capacitatea de a se autodisciplina. Nu numai că am inclus un subiect separat despre procesul de educare a copiilor în sensul valorilor, dar temele compasiunii și sensibilității se regăsesc pe tot cuprinsul cărții. Ilustrăm faptul că cele mai importante lecții se oferă devenind chiar voi un exemplu al comportamentului dorit, dar și exprimându-vă adecvat sentimentele. Am inclus tehnici de rezolvare a conflictelor și expresii concrete pe care părinții le pot folosi pentru a-i ajuta pe copii în primul rând să-și identifice sentimentele, și apoi pentru a-i încuraja să-și exprime sentimentele mai mult verbal decât fizic. Vă ajutăm să sădiți din timp empatia și compasiunea în copilul vostru, lucru care îi va fi de folos toată viața.

De ce punem atât accent, în primii ani de viață, pe comunicare și disciplinarea cu demnitate atât în cazul copilului, cât și al părintelui? Deoarece familiile sănătoase sunt pietrele de temelie ale unei societăți sănătoase. Familia îi oferă copilului primele sentimente de acceptare și apartenență la un loc stabil, precum și relații care durează toată viața. În primii ani de viață, familia este primul loc în care copiii învață să-și controleze impulsurile și să arate respect și iubire față de ceilalți. Familia este un loc sigur, în care voi și copiii voștri aveți voie să greșiți și să învățați din greșeli. Și, cu toate că familiile sănătoase variază ca structură (există familii nucleare, familii cu un părinte vitreg, familii cu un singur părinte, familii cu doi părinți de același sex și așa mai departe), toate familiile de succes sunt o sursă nesfârșită de iubire necondiționată, înțelegere și încurajare. În primii ani de viață, în acest mediu ocrotitor, se împlinesc nevoile, se validează sentimentele, se împărtășește simțul