

Un îndrumar de la A la Z, tradus în 14 limbi

GAIL REICHLIN
CAROLINE WINKLER

Prefață de dr. Burton L. White

ghid
de
buzunar
pentru
părinți



Cuprins

Prefață	xiii
De la părinte la părinte	1
Fundamente	10
Definiții: termeni legați de disciplină.....	11
Alegerea unor consecințe adecvate.....	14
Definiții: termeni din domeniul comunicării	15
Cum să țineți un consiliu de familie	17
Mânia	19
Jocul de rol	25
Un nou bebeluș în familie	30
Cuvintele urâte	37
Ora de culcare	43
Mușcatul	50
Treburile casei	57
Treburi potrivite pentru copii între doi și cinci ani.....	58
Compararea și etichetarea copiilor	66
Moartea	74
Disciplina	82
Vizita la pediatru și dentist	93
Fricile nocturne	100

Cearta în fața copiilor	106
Reguli de bază pentru „o ceartă corectă“	107
Primele zile la grădiniță	114
Prietenii	120
Cum îi ajutam pe copii să învețe să împartă cu alți copii ceea ce au	122
Cum socializează copiii în funcție de vârstă.....	124
Trucuri pentru organizarea unei întâlniri de joacă la voi acasă.....	127
„Ia-mi și mie!“	130
Bunicii	139
Cadourile	140
„Te urăsc!“	147
Pumni și picioare	155
Alternative la pumni și picioare	160
Nu mă mai întrerupe!	163
Nu mă ascultă!	171
Minciunile	179
Cum gândește un copil între doi și cinci ani?	180
Politețea	191
Ora de masă	198
Să ne distrăm cu mâncarea.....	207
„Balamucul“ de dimineață	208

Strânsul jucăriilor	216
Folosirea oliței și a toaletei	222
Semne că cel mic este pregătit pentru oliță.....	223
Luptele pentru putere	230
Stima de sine	237
Laudele – trucuri și sfaturi.....	240
Anxietatea de separare	247
Cum să ușurați momentele de tranziție pentru copii	251
Sexualitatea	253
Rivalitatea dintre frați	261
Străinii	271
Crizele de furie	276
Televizorul, calculatorul și jocurile video	283
Resurse filmografice pentru părinți	284
Suptul degetului	291
„Time-out“	299
Trucuri referitoare la „time-out“	300
Cu copiii la drum	305
Liste utile	305
Valorile	317
Smiorcăiala	325
Vai de capul meu!	331

de la părinte la părinte

Când ați auzit ultima oară pe cineva recunoscând ce treabă minunată faceți ca părinte? Gândiți-vă o clipă. Închipuiți-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 oricâte 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 celui mai mare dușman – zbierând de dimineată 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 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 vorbiți neîngrijit cu 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 consecință adecvată aceluia act agresiv. Arătăm, totodată, importanța de a vă face timp pentru a înțelege acele sentimente 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.