

**COPILUL
INDEPENDENT**

SAU CUM SĂ FII O MAMĂ „LENEŞĂ”

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Viorel Zaicu
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BÍKOVA, ANNA

Copilul independent sau Cum să fi o mamă „leneșă“ / Anna Bikova ; trad. din lb. rusă de Antoaneta Olteanu. - Ed. a 2-a. - Pitești :

Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2905-0

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

37

Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»
Анна Быкова

© Быкова А.А., текст, 2016

© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2016

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparalela45.ro

ANNA BÎKOVA

COPILUL INDEPENDENT SAU CUM SĂ FII O MAMĂ „LENEŞĂ”



Editia a II-a

Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață	9
Introducere.....	11
 PARTEA ÎNTÂI. De ce sunt o mamă „leneșă“?	
Sunt o mamă leneșă.....	15
Povestea aparitiei mamei „leneșe“	24
O dependență aşa de avantajoasă.....	28
„Dar eu sunt independentă?“	32
De ce fel de mamă are nevoie copilul	39
De la ce vîrstă se poate aplica metoda „mamei leneșe“?.....	44
Când trebuie să-i dați copilului lingura și când surubelnita?.....	46
Independență și siguranță	50
Independență și neliniștea părinților	55
Despre control	60
Scenariul părinților. Copilul ca business project	64
Independență și perfecționismul părinților	73
Ce vă împiedică să deveniți o „mamă leneșă“	78
Copilul nu vrea să se îmbrace singur	84
Copilul nu vrea să se ducă la oliță	88
 PARTEA A DOUA. Deprinderi simple	
Deprinderile jocului independent	97
Copilul nu vrea să mănânce singur	101
Cum să se ducă singur la culcare	103
Tradiții de familie	109
Timpul mamei.....	112

Problemele de somn și cum se rezolvă ele	114
Să dormi în pătușul tău	121
Cum să învățați copilul să-și strângă jucările	126
Când ajutorul dăunează	135
Echilibrul dintre „ai voie“ și „nu ai voie“	137
„Nu pot“	141
Cum să-l faceți pe copil să „poată“	144

PARTEA A TREIA. Independența ca trăsătură de caracter

Cum să-l învățați pe copil să asculte de prima dată	151
Alegerea independentă	155
Dacă un copil nu vrea să facă nimic	160
Autodefinirea	163
Își alege singur prietenii...	166
...Și iubirea.....	169
Independența și moralitatea	172
Cine rezolvă problema?	177
Capacitatea de a face efort	180
Ce fac de mâncare „mamele leneș“?	184
Despre ghiozdanul cu cărți și geanta cu mâncare.....	190
Dar dacă un copil e deja elev, e Tânziu pentru o mamă să devină „leneșă“? Să ne stabilim prioritățile.....	194
Un adolescent aşa de „dependent“	200
Când și cum i se deleagă o responsabilitate unui copil	202
Vină și răspundere	206
Educația în stil coaching	210
Patru etape de bază ale coaching-ului	211
„Întrebările magice“ care-l conduc pe copil.....	212
Fetișele au oare nevoie de independență?	218
Independența financiară.....	220
Încheiere	225

PREFATĂ

Aceasta este o carte despre lucruri simple, dar deloc aşa de evidente. Infantilismul tinerilor a devenit astăzi o problemă adevărată. Părinții de azi au atât de multă energie, încât par să mai trăiască o viață și pentru copiii lor, participând la toate activitățile acestora, luând decizii pentru ei, planificându-le viața, rezolvându-le problemele. Ne putem întreba: Oare copiii chiar au nevoie de toate astea? Și: Nu cumva reprezintă doar o fugă de propria viață, un refugiu în viața copilului?

Este o carte despre cum să vă aduceți aminte și de dumneavoastră, să vă permiteți să fiți nu numai părinte, să găsiți resurse pentru a ieși dincolo de hotarele acestui rol de viață. Este o carte despre cum să scăpați de sentimentul de neliniște și de dorința de a controla tot. Despre cum să vă educați disponibilitatea de a lăsa copilul să ducă o viață independentă.

Stilul ușor, ironic, și abundența exemplelor fac procesul de lectură atractiv. Este o carte-povestire, o carte-meditație. Autoarea nu spune „fă aşa, aşa și aşa“, ci vă îndeamnă să gândiți, să faceți analogii, atrage atenția asupra unor circumstanțe variate și posibile excepții de la regulă. Cred că această carte îi poate ajuta pe oamenii care suferă de perfecționism parental să scape de sentimentul persistent și chinuitor de vină care în niciun caz nu va contribui la stabilirea unor relații armonioase cu copiii.

Este o carte inteligentă și bună despre cum să deveniți o mamă bună și cum să-l învățați pe copil să fie independent în viață.

Vladimir Kozlov, președintele Academiei Internaționale de Științe Psihologice, doctor în științe psihologice, profesor universitar

SUNT O MAMĂ LENEŞĂ

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 stăneau niciun fel de neliniște în privința greutății deficitare a corpului. Nu ștui cum și cu ce îl hrăneau acasă, dar la grădiniță el venea cu o poftă de mâncare în mod clar dezechilibrată. Dresat de preceptul dur al părinților – „Trebuie să mănânci tot din farfurie!“ –, el mesteca și înghițea mecanic ceea ce i se punea în farfurie! Si mai și trebuie să i se dea cu lingurița, pentru că „el încă nu a învățat să facă singur“ (!!!).

La cei trei ani ai săi, Slavik chiar că nu putea să mănânce singur, nu avusese o asemenea experiență. Si uite că în prima zi de grădiniță a lui Slavik îi dau să mănânce și observ la el o lipsă totală a emoțiilor. Mă apropii 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 mulți copii au refuzat să mănânce cașă și-i înțeleg foarte bine. Slavik a mâncat aproape tot.

Îl întreb:

- Îți place cașă?
- Nu.

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

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Mai vrei?

Apropii lingurița.

— Nu.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Dacă nu-ți place, nu mânca! 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 aștepți 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, și s-a făcut foame!

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 niciodată 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 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 astăzi 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.*



Dacă părintii 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 piiiip!“ își anunță 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.

La grădiniță toți copiii încep să mănânce singuri, să se ducă singuri la toaletă, să se îmbrace singuri și să-și găsească singuri ocupații. De asemenea, se obișnuiesc să ceară ajutor, dacă nu-și pot soluționa singuri problemele.

În niciun caz nu îndemn să fie dați copiii la grădiniță la o vîrstă fragă. Dimpotrivă, consider că e mai bine pentru un copil să stea acasă până la trei, patru ani. Pur și simplu vorbesc despre un comportament rațional al părinților, când copilul nu e sufocat de hiperprotecție, ci i se lasă spațiu pentru a se dezvolta.