



DISCIPLINAREA COPIILOR ÎN PRIMII 4 ANI

Disciplinarea copiilor în primii 4 ani

Strategii eficiente ca să reduci tantrurile, să învingi
obstacolele și să-ți ajuți copilul să se dezvolte

Aubrey Hargis

Cuvânt-înainte de dr. Breana Sylvester

Lui H. și J. — cei doi năzbătioși care vor
fi întotdeauna în inima mea.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HARGIS, AUBREY

Disciplinarea copiilor în primii 4 ani : strategii eficiente ca să reduci tantrurile, să învingi obstacolele și să-ți ajuți copilul să se dezvolte / Aubrey Hargis ; cuv. înainte de dr. Breana Sylvester. - Iași : Gama, 2021

Conține bibliografie. - Index

ISBN 978-606-056-171-2

I. Sylvester, Breana (pref.)

159.9

Toddler Discipline for Every Age and Stage

Text © 2018 Callisto Media

All rights reserved.

First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© 2019, Editura Gama, pentru traducerea în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și prin orice formă, punerea la dispoziția publică, inclusiv pe internet, în scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor de autor constituie încălcări ale legislației referitoare la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

Director editorial: Diana Mocanu

Redactor-șef: Diana Soare

Traducere și redactare: Daniel Nedelcu

Corector: Raluca Știrbu

Tehnoredactor: Victor Ivan

Conținut

Cuvânt-înainte 6

Introducere 8

CAPITOLUL UNU

Disciplinarea și copilul tău 13

CAPITOLUL DOI

Copiii de un an 29

CAPITOLUL TREI

Copiii de doi ani 63

CAPITOLUL PATRU

Copiii de trei ani 95

CAPITOLUL CINCI

Copiii de patru ani 125

Resurse și referințe 157

Index 160

Cuvânt-înainte

Ca psiholog educațional care lucrează cu copiii mici, dar și ca mamă a unui copil de cinci ani, susținerea dezvoltării copiilor și binele lor reprezintă, deopotrivă, pasiunea și profesia mea. Disciplinarea copiilor pentru fiecare vârstă și etapă abordează multe dintre lucrurile pe care le-am învățat și practicat de-a lungul anilor. Este un ghid clar și bine organizat, pe care îl vei scoate din bibliotecă frecvent când vei avea nevoie să afli sau să-ți amintești ceva: și când aștepti cu nerăbdare următoarea etapă, și când lucrurile nu decurg conform planului.

Un aspect pe care îl admir la această carte este faptul că Audrey ne reamintește că primul pas în disciplinarea copiilor noștri este să ne întrebăm dacă acțiunea copilului (de pildă, mâncatul cu mâna) reprezintă, într-adevăr, o problemă. Această carte ne învață cum să ne concentrăm asupra priorităților și a ceea ce putem controla (sfaturi pe care aș face bine să le urmez și eu la cină).

Fiul meu vorbește mult; ia parte la discuții despre concepte care sunt mult peste nivelul său. Cu asemenea abilități lingvistice, adesea ne așteptăm de la el să poată face lucrurile pe care i le cerem, doar pentru că poate vorbi despre ele; și astfel, când nu reușește să își coordoneze mișcările, poate fi frustrant și pentru el, și pentru noi. Prezentarea elegantă a lui Aubrey despre lucrurile la care să

ne așteptăm de la copii în fiecare etapă de dezvoltare, dublată de necesitatea de a ne aminti că dezvoltarea fiecărui copil are propria traiectorie, ne ajută să ne adaptăm nivelului la care se află copilul. Deocamdată, pot să stau liniștită știind că, într-o zi, copilul meu va mânca paste cu tacâmurile.

Citind această carte, vei descoperi plăcerea de a face legătura dintre nevoile, interesele și preferințele copilului și comportamentele sale și vei învăța să privești fiecare etapă prin care trece din perspectiva sarcinilor sale de dezvoltare. Vei descoperi cum să îți amenajezi casa astfel încât să satisfaci cât mai bine nevoile copilului, vei explora modalități prin care să îți ajuți copilul să-și gestioneze emoțiile și vei învăța strategii despre cum să spui „da” cât mai des.

După cum afirmă Aubrey cu atâta tărie, a fi părinte este cea mai bună oportunitate să te dezvolți ca ființă umană. Te încurajez să urmezi îndrumările date în această carte; te vor ajuta să crezi și să menții o relație de cooperare cu copilul tău, dar vă veți și distra pe parcurs!

– *Dr. Breana Sylvester,*
Fondatoarea grădiniței Growing Curiosity

Introducere

Se uită la mine din partea cealaltă a bucătăriei, încrunțat și cu fața roșie de furie, în timp ce își ține respirația. Cu capul înainte și cu toată forța, aleargă spre mine și se izbește de pântecul meu. Dă frenetic din mâini și nu-mi dau seama dacă încearcă să mă lovească sau doar și-a pierdut controlul. Încă sunt mai puternică decât el, așa că îl țin la distanță fără să-l rănesc. Țipă în semn de protest și se întinde, încercând să-mi ajungă la talie. Văd că încep să-i dea lacrimile. Mă simt îngrozitor.

În mintea mea, analizez toate strategiile de disciplinare pe care le știu și mă îndoiesc de toate deciziile mele. Am făcut o alegere greșită impunând o limită? Am fost prea aspră sau insensibilă? L-am lăsat să mă manipuleze? Și cel mai rău gând dintre toate – eșuez ca părinte?

Renunț să mă mai împotrivesc lui. Cu inima bubuind, inversez fluxul de energie și îl îmbrățișez strâns. Strig: „Ești supărat pe mine! Ești tare, tare supărat! Îmi pare rău că ne certăm. Nu vreau să ne certăm. Te iubesc! Te iubesc atât de mult!” Se oprește și se lasă moale în brațele mele. Inspiră sacadat și îi scapă un suspin. Alunecăm pe podea împreună, așa îmbrățișați. Tot nu știu dacă alții vor considera bun sau greșit modul în care am gestionat eu situația, dar copilul meu – unic în impulsivitatea sa și de o emotivitate intensă – acceptă

îmbrățișarea. Ne legănăm înainte și înapoi multă vreme, iar eu îi șoptesc „Te iubesc, te iubesc, te iubesc”.

De fiecare dată când interacționăm cu copiii noștri, avem șansa să îi antrenăm cum să își gestioneze emoțiile și cum să se comporte corespunzător în situații sociale. Nu este ușor; propriile noastre personalități și nesiguranțe influențează semnificativ modul în care abordăm comportamentele dificile.

Ca fiică a unui educator Montessori și a unui psiholog, am discutat adesea la cină despre dezvoltarea copilului. La 13 ani, eram deja fascinată. Eroii copilăriei mele erau Alfie Kohn și Madelyn Swift, doi susținători înverșunați ai unei viziuni pozitive și mai plină de compasiune asupra disciplinării. De asemenea, mi-am dat seama că eram crescută diferit față de ceilalți copii: în timp ce prietenii și verișorii mei erau pălmuiți și pedepsiți, eu eram consiliată. Însă nu era tocmai ușor să fiu sinceră față de părinții mei, să-mi dezvălui emoțiile și să convenim împreună asupra soluțiilor, așa că uneori părea mai convenabil să fiu pedepsită! Cu toate acestea, am crescut apreciind foarte mult timpul pe care părinții mei l-au petrecut îndrumându-mă, iar tratarea copilului cu corectitudine și respect a devenit cel mai de preț memento al sufletului meu.

După câțiva ani de predare la grădiniță și mult mai mulți de studiu personal al tehnicilor de disciplinare și a strategiilor de gestionare a sfidării, parentingul eficient părea extrem de ușor. Când am văzut un copil având un tantrum într-un magazin alimentar, am presupus că, dacă părintele ar fi fost proactiv în modul potrivit, întregul conflict jenant ar fi putut fi evitat. Așa cum spune Bob Dylan: „Ah, dar eram așa de bătrân atunci. Acum sunt mai tânăr.”

Prima dată când a trebuit să gestionez un tantrum al propriului copil, mi s-a dus pământul de sub picioare! Toate strategiile pe care le-am învățat pe de rost trebuiau acum să fie puse în practică, nu doar propovăduite. Lipsa completă de obiectivitate m-a readus la nivelul de începător în domeniu. Ceea ce învățasem din cărți ca fiind adevărat trebuia acum reînvățat, din experiență. Și uite-așa, copiii mei au început să mă învețe modul corect de a le fi părinte.

Acum, ca antrenor de parenting și consultant educațional, ascult preocupările și anxietățile multor părinți care trec prin acești primi ani foarte dificili ai copiilor lor și mă doare sufletul când îmi amintesc. A fi părinte este o experiență care te smerește. Copiii trec printr-o succesiune atât de rapidă a etapelor de dezvoltare în primii ani din viață, încât e greu pentru noi să ne adaptăm nevoilor curente, cu atât mai puțin să anticipăm ce transformări vor apărea. După cum obișnuia mama să spună, cam frust: „Dacă nu-ți place comportamentul copilului tău, așteaptă câteva săptămâni până la următoarea etapă de dezvoltare. Până atunci, vei avea o cu totul altă problemă de rezolvat!”

În plus, mulți dintre noi nu avem amintiri reale despre cum a fost să fim mici. Putem doar să ne imaginăm intensitatea emoțiilor copiilor noștri, în timp ce ei ținesc către independență, dar, simultan, cer siguranța și confortul care pot fi oferite numai de către un părinte.

Tu, asemenea copilului tău, ești pe drumul devenirii. Ținta ta: să hrănești potențialul copilului tău și, în timp ce faci acest lucru, să înveți și cum să devii tu însăși o ființă umană mai puternică și mai plină de compasiune. În fiecare zi, te confrunți curajos cu posibilitatea apariției tantrurilor și a actelor de sfidare, obstacole

care vor fi o provocare chiar și pentru cei mai curajoși dintre noi. Însă nu ești singură în aceste ape tulburi.

Spre deosebire de basme, aici nu există o baghetă magică sau vrajă care să te ducă direct la partea cu „și-au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”; în schimb, ce îți pot oferi eu este o hartă care să îți dezvăluie cea mai naturală cale de dezvoltare a copilului tău. De asemenea, te pot ajuta să pregătești pentru această călătorie strategii de disciplinare din care să poți alege ceea ce ai învățat tu că funcționează cel mai bine pentru tine și copilul tău. Pot să te avertizez despre problemele cu care se confruntă părinții în mod obișnuit pe parcursul fiecărui an, ca să știi la ce să fii atent. Și te pot asigura că nu există perfecțiune. Cu toții facem greșeli și învățăm din ele. Capacitatea copiilor noștri de a ierta și de a ne accepta greșelile este incredibilă. Atât timp cât îndeplinești nevoile de bază ale copilului tău – de sănătate, siguranță și iubire –, vei ieși la liman. Îți promit.



CAPITOLUL
UNU

Disciplinarea și copilul tău

Fără nicio îndoială, ai vrea să ai un copil bine-crescut. Poate chiar simți că membrii familiei, prietenii și străinii întâlniți pe stradă te presează să te asiguri că odrasla ta e politicoasă și cuminte. Vestea bună? Da, poți avea un copil bine-crescut. Vestea rea? Nu va fi posibil tot timpul. Prin însăși natura dezvoltării creierului uman, copiii noștri au nevoie de timp, răbdare și îndrumare ca să învețe să îi trateze pe ceilalți cu respect și să-și regleze propriile stări emoționale.

Ce este disciplinarea?

Cum determini un copil să se comporte frumos? Răspunsul s-ar putea să te șocheze: nu poți. Doar el poate alege să-și modifice comportamentul, în limitele abilităților aferente etapei de dezvoltare la care se află. Dar tu ai multă putere ca părinte. Îl poți ajuta să facă alegerea de a asculta sau de a înțelege cerințele tale și îl poți învăța ce se așteaptă de la el în diferite situații. El are nevoie de disciplinare.

Pentru a ne folosi de verb („a disciplina”), ca să clarificăm ideea, el are nevoie să fie disciplinat de tine.

Experții în parenting încă dezbate cum arată disciplina eficientă pentru copiii mici și sunt multe tehnici pe care le poți încerca. Pedeapsa este prima care ne poate trece prin minte, dar practicarea în mod regulat a lovirii, a izolării, a privării de bunuri, de privilegii sau de experiențe ca forme de pedeapsă poate avea consecințe nedorite mai târziu în viață. Când folosești pedeapsa ca pe o tehnică de disciplinare, îi transmiți copilului mesajul că vrei ca el să sufere pentru acțiunile sale. În subconștient, el face conexiunea că iubirea ta este totuna cu aprobarea ta.

Ca părinte care amenință nerespectarea unei reguli cu pedeapsa, probabil că îți imaginezi că „preiei controlul” sau că „aplici legea”. Ceea ce probabil nu vezi este că, dincolo de supunere, copilul alege să își schimbe comportamentul fiindcă se teme să nu fie rănit sau abandonat. Mulți adulți care au fost aspru pedepsiți când erau copii se confruntă cu niveluri ridicate de stres, care pot genera vinovăție în exces, anxietate sau depresie. Alții se luptă să mențină relații sănătoase, bazate pe încredere. În schimb, consecințele rezonabile, care implică îndepărtarea copilului din situații problematice sau nesigure, nu au același impact. Impunerea unor limite asupra comportamentelor primejdioase sau nepotrivite generează rezultate pozitive. Vezi pagina 103 pentru detalii cu privire la consecințe și cum să le folosești într-un mod non-punitiv.

Să-ți dau un pont: Poate fi dificil din punct de vedere emoțional să criticăm modul în care ne-au crescut părinții noștri. Respingerea utilizării unei tehnici de disciplinare nu devalorizează valoarea unei relații și nici nu neagă contribuțiile pozitive ale unei persoane. Din moment ce călătoria ta parentală implică destul de multă autoreflexie, te invit să identifici orice emoție inconfortabilă și să-ți păstrezi mintea deschisă față de sugestiile oferite aici.

Când cauți alternative pozitive la pedepsire, părinții apelează frecvent la folosirea recompenselor și a laudelor pentru a încuraja comportamentul respectuos. Susținătorii acestei tehnici sugerează oferirea de abțibilduri, dulciuri sau alte recompense în schimbul conformării. Lauda evaluativă precum „Îmi place cum stai” sau „Grozavă treabă!” încurajează, dar, dacă este folosită de prea multe ori, tehnica devine manipulare emoțională. Când mita sau promisiunea aprobării tale nu mai sunt destul de ispititoare pentru a contrabalansa potențialul fior al încălcării a unei reguli, copiii tăi, într-o zi, vor alege intenționat să o ignore. Nu pare mare lucru atunci când neascultarea este ne semnificativă, precum refuzul unui copil mai mare de a închide televizorul când e ora de culcare. Devine cu adevărat o problemă atunci când încălcarea regulilor este dăunătoare pentru sine, pentru alții sau pentru mediu, precum condusul în stare de ebrietate.

O abordare mai bună este folosirea tehnicilor care îi dezvoltă abilitatea de a face judecăți morale despre ce e bine și ce e rău pentru el. Asta nu înseamnă să îl lași să facă ce vrea. Cât încă este copil mic, tu ai responsabilitatea de a lua toate deciziile importante pe care le consideri a fi în interesul lui. De vreme ce unui copil mic îi lipsește abilitatea cognitivă

de a folosi logica sau rațiunea ca să rezolve probleme sau să decidă ce comportament este potrivit într-o anumită situație, tu îl vei antrena pas cu pas. Într-o primă etapă, independența sa va începe să înflorească prin alegeri simple și semnificative. Când dă frâu liber emoțiilor puternice și își pierde controlul, tu îl vei susține empatizând, oferindu-i limitele de care are nevoie pentru a se simți în siguranță și iubit.

Stabilirea obiectivelor realiste

Părinții au adesea așteptări cu privire la comportamentul copiilor lor complet nerealiste în raport cu vârstele acestora. Pentru a te ajuta să vezi lucrurile în perspectivă, fiecare capitol din această carte conține informații despre dezvoltarea copilului, cu sugestii de așteptări comportamentale realiste aferente fiecărei vârste și etape. Asta te va ajuta să știi dacă tehnica pe care o alegi va susține obiectivele tale de scurtă sau lungă durată pentru creșterea și dezvoltarea copilului tău.

Obiective de scurtă durată

Vor exista momente în care vei avea nevoie să setezi o limită și fie să decizi să o aplici rapid, fie să renunți la rutina ta ideală. Aici sunt câteva exemple cu cele mai obișnuite obiective de scurtă durată legate de problemele comportamentale.

- Ascultarea de dragul siguranței: vezi pagina 38, *Distrage și redirecționează*
- Asigurarea unui somn de calitate: vezi pagina 45, *Luptele dinainte de culcare*
- Folosirea bunelor maniere: vezi pagina 120, *Când ieșiți în public*
- Oprirea smiorcăielilor: vezi pagina 153, *Pune capăt smiorcăielii*

Obiective de lungă durată

Recent, când am cerut unui grup de părinți să numească trăsăturile de caracter pe care doresc să le dezvolte în copiii lor în viitor, nimeni nu a menționat „ascultarea oarbă”. În schimb, am primit o listă impresionantă de obiective de lungă durată mărețe și optimiste. Acești părinți își doreau ca odraslele lor să devină adulți fericiți, responsabili, independenți, plini de compasiune, onești, determinați, curioși, adaptabili, motivați intrinsec și descurcăreți.

Acordă-ți câteva minute să-ți faci propria listă. Poți începe să te gândești care sunt punctele tale forte și experiențele care te-au ajutat să le dobândești. De asemenea, gândește-te la valorile familiei și comunității tale. Pe care dintre acestea o vei considera o prioritate ridicată?

În timp ce alegi din tehnicile de disciplinare propuse în această carte, gândește-te dacă ele susțin obiectivele de lungă durată pe care le-ai identificat ca fiind importante pentru viitorul copilului tău. De exemplu, când îi oferi copilului de doi ani o alegere simplă, ca purtatul unei bluze roșii sau a uneia albastre, este un mic exemplu de disciplinare care nu numai că te ajută să eviți o dimineață plină de nervi, dar mai și dezvoltă independența și responsabilitate. Când porți o discuție sinceră cu un copil de patru ani despre faptul că excluderea cuiva dintr-o activitate de grup este dureroasă, îl înveți despre compasiune.

Poate fi frustrant să-ți disciplinezi copilul, care deseori e irațional și extrem de emotiv. Pentru a-ți aminti aceste obiective de lungă durată, ai putea să păstrezi lista undeva unde să o vezi zilnic: pe frigider, în geantă sau lângă ușa de la intrare.

Temperament și comportament

Stilul tău de parenting va avea o influență semnificativă asupra modului în care copilul se comportă și percepe locul lui în lume, dar acesta nu este nici pe departe singurul factor. Mulți oameni consideră că personalitatea unui copil este întotdeauna rezultatul direct al îngăduinței sau al severității părintelui. Acesta este un mit. Copilul tău este o persoană unică și valoroasă, născută cu o predispoziție către anumite trăsături care s-au dezvoltat în utero, care continuă să se formeze în urma experiențelor pe care le are de-a lungul copilăriei.

Într-un studiu revoluționar din 1970 despre reacțiile bebelușilor la stimuli, Alexander Thomas, Stella Chess și Herbert G. Birch au stabilit că „personalitatea copilului este formată de interacțiunea constantă a temperamentului cu mediul”. Cele nouă trăsături de temperament identificate în studiul lor ne oferă informații care explică de ce copiii crescuți în medii similare se comportă în moduri diferite.

Nivelul de activitate: Această trăsătură se referă la nivelul general de energie al copilului tău. Un copil foarte energic poate fi o bătaie de cap, fiindcă se foiește întruna, în timp ce un copil mai sedentar poate fi greu de motivat fizic, preferând activitățile liniștite și calme. Dacă copilul tău se cațără întruna pe mobilă, aleargă în cerc și se tot ridică din pat noaptea, asigură-i zilnic suficient timp afară ca să-și poată mișca fără opreliște mușchii. În casă, concentrează-te pe modalități prin care să-i satisfaci în siguranță nevoia de mișcare și de explorare independentă.

Ritmicitatea: Cât de predictibil este ritmul natural, biologic al copilului tău? Unii copii vor mânca, vor dormi și vor avea scaun la intervale extrem de regulate. Pentru ei, un program predictibil este unul confortabil și în mare măsură autodeterminat. Alți copii au un ritm mult mai neregulat, care poate complica mesele, somnul și deprinderea mersului la oliță. Pentru a evita un conflict, sunt necesare intervenția și flexibilitatea părinților.

Gradul de distragere a atenției: Copilul tău este distras ușor de influențele exterioare? Un copil care este foarte ușor distras va fi deseori satisfăcut când schimbi un obiect periculos cu o jucărie sigură sau când cânti un cântec în timp ce faci ceva care nu-i place, cum ar fi când îi pui centura la scaunul auto sau când îi schimbi scutecul. Un copil a cărui atenție este mai greu de distras va rămâne agitat până când termini ce ai de făcut.

Reacția inițială: Când se confruntă cu o situație inedită, cum ar fi o persoană nouă, mâncare nouă, jucării sau activități noi, cât de dornic este copilul tău să experimenteze? Unii copii îmbrățișează imediat noul, prin interacțiune imediată și impulsivă. Alții se lasă mai greu convinși, durează până să se acomodeze și să evalueze situația. Când îți prezinți copilul unei persoane noi, cum ar fi o bună, e posibil să prefere să stea o vreme liniștit în brațele tale, observând, înainte să interacționeze. Totuși, reticența unor copii față de experiențele noi este mult mai dramatică și necesită multă încurajare și răbdare din partea părinților. Un copil cu o reacție inițială negativă la situații noi va plânge, se va ascunde sau va fugi. Va avea nevoie de sprijin emoțional și mult timp pentru a se adapta la noile experiențe.

Adaptabilitatea: Se referă la abilitatea copilului tău de a se adapta, în timp, experiențelor, rutinelor sau așteptărilor noi. Dacă temperamental copilul tău este adaptabil, tranziția de la o activitate la alta nu se va face greu. Obișnuirea cu un program nou poate dura ceva timp, dar, de obicei, nu vei întâmpina multă rezistență. Alți copii vor avea reacții de împotrivire la rutine noi, manifestate prin tantrumuri, sfidare sau comportamente anxioase. Acești copii vor avea mai mult de câștigat dacă schimbările vor fi treptate, nu dramatice.

Nivelul de atenție și perseverența: Copilul tău se concentrează mult timp asupra unei singure activități? Continuă să repete și să exerseze noi abilități în pofida obstacolelor? Copilul cu niveluri ridicate de atenție și perseverență nu va renunța ușor când i se va cere să îndeplinească sarcini care, inițial, sunt frustrante. Pe de altă parte, dacă întrerupi același copil pentru a-i sugera să încerce altă activitate, te poți lovi de rezistență și atitudine rigidă. Dacă copilul tău e mai puțin atent sau perseverent, e posibil să aibă nevoie să primească instrucțiuni detaliate, reamintiri și indicii vizuale pentru a-l ajuta să îndeplinească sarcinile dificile.

Intensitatea reacției: Cât de intens își manifestă copilul tău emoțiile? Copiii care își exprimă emoțiile intens pot fi etichetați drept „teatrali”, manifestându-și entuziasmul cu exuberanță extremă, iar dezamăgirea neînsemnate prin plâns și tantrumuri. Copiii cu niveluri scăzute de intensitate a reacției zâmbesc sau plâng și ei, dar, în general, reacția lor la evenimente va fi mult mai subtilă prin comparație.

De la părinte la părinte: Iubesc diferențele de personalitate

„Băiețelul meu în vârstă de trei ani este foarte sensibil. Are nevoie de timp să se adapteze noilor situații și să se obișnuiască cu oameni noi, deși tânjește după afecțiune fizică din partea noastră. De asemenea, este foarte grijuliu, independent, rațional și isteț. Gândește creativ. Cu siguranță trebuie să empatizez mult cu el și să îi ofer spațiul și timpul necesare pentru a se familiariza cu locuri și oameni noi. Toți spun că e timid, dar este doar precaut. De asemenea, devine frustrat destul de ușor. Are nevoie de cineva care să fie blând cu el și care să nu îi ia în râs grijile.

Am știut de la început că cel de-al doilea copil va fi opusul lui. Fiica mea cea mică este relaxată și se lasă purtată de val. Ea se descurcă cu o mulțime de lucruri cu care fiul meu nu reușea când era mic, cum ar fi reprizele de somn sărite sau amânate, și este și mai independentă. Mă străduiesc să urmez practici parentale pașnice și blânde cu ambii”.

*- Kate, 32, din Crown Point, Indiana,
părinte a doi copii
(băiețel de 3 ani și fetiță de 10 luni)*

Pragul senzorial: Copilul tău reacționează pozitiv, negativ sau deloc la diverse senzații fizice? Unii copii sunt sensibili și ușor copleșiți de stimuli senzoriali, cum ar fi zgomotul, lumina sau texturile, ceea ce face ca locurile aglomerate și zgomotoase să fie dificil de suportat. Alții vor reacționa fix pe dos și vor căuta intenționat mai multă stimulare.

Calitatea dispoziției: Copilul tău are tendința să fie vesel și optimist sau e neîncrezător și serios? Stările de spirit ale copilului tău se vor modifica de la zi la zi, dar în general cei mai mulți copii înclină către o stare emoțională „mai” pozitivă sau „mai” negativă.

Personalitățile umane sunt diferite în unicitatea lor, dar toate sunt frumoase și **complementare**. Indiferent unde se poziționează copilul pe spectrul acestor trăsături temperamentale, merită să fie înțeles și prețuit pentru ceea ce este și pentru ceea ce devine. Va face față mai ușor anumitor situații, iar anumite strategii de disciplinare vor funcționa mai bine pentru el decât pentru alții. Înțelegând felul în care trăiește experiențele, vei fi capabil să empatizezi cu eforturile lui, să alegi cele mai eficiente tehnici de parenting și să îl îndrumi cu iubire către maturitate.

Disciplinarea adecvată vârstei

Temperamentul general al copilului tău poate rămâne destul de constant, chiar de la o vârstă fragedă, dar cursul natural al dezvoltării umane nu este drum drept. Pe măsură ce copilul tău crește, nevoile, interesele și comportamentele lui se vor schimba, uneori în mod dramatic și, prin urmare, strategiile tale de disciplinare trebuie, de asemenea, să se axeze pe sinele lui actual, nu pe cine era înainte.

Folosirea tehnicii „distrage și redirecționează” este adeseori foarte eficientă și ușor de aplicat pentru un copil cu vârsta de un an, chiar dacă, temperamental, copilul tău nu se lasă ușor distras. Cu toate acestea, câțiva ani mai târziu, aceeași tehnică nu va mai funcționa la fel de bine, deoarece copiii de patru ani își pot menține atenția pe perioade mai lungi și înțeleg mai bine cum să respecte regulile. La vârsta de trei ani și peste, majoritatea copiilor sunt capabili să realizeze conexiuni între acțiunile lor și consecințele firești, dar nu mai devreme. Stârnirea imaginației este o tehnică care se potrivește în special înclinației copilului de patru ani pentru jocul imaginar, pe când un copil de un an va fi doar confuz.

În această carte vei găsi tehnici care, în general, funcționează bine pentru copii la vârste specifice, adaptate la capacitățile lor curente de dezvoltare.

Alege-ți abordarea

Dacă ar fi să descriu cu sinceritate abordarea mea generală față de disciplinarea propriilor mei copii, aceste trei cuvinte o rezumă destul de bine: răbdătoare, empatică și amuzantă. Ca o optimistă extrem de sensibilă ce sunt, încep adesea diminețile cu un cântecel vesel, urmat de o partidă de gădilituri și râsete, iar apoi le amintesc cu blândețe care sunt activitățile zilei.

Dacă unul dintre copiii mei începe să se comporte nepotrivit, în mod normal mai întâi observ și aștept să văd dacă copilul meu își va schimba comportamentul singur înainte să intervin eu. Mă pricep destul de bine să-mi exprim empatia. Pe de altă parte, îmi e greu să mă organizez și să păstrez rutinele. Personalitatea mea spontană și impulsivă poate intra în conflict cu nevoia copiilor mei pentru structură. Personal, tind să

devin un pic prea dezordonată și caraghioasă, dar mă identific puternic cu părinții care folosesc o abordare pozitivă sau blândă a disciplinării. Acum e rândul tău să-ți creezi propria abordare a disciplinării. Personalitatea și perspectiva ta asupra vieții vor influența foarte mult modul în care comunică cu copilul tău. Ai tendința să fii o persoană mai liniștită sau mai zgomotoasă? Ți place flexibilitatea sau ești mai rigidă din fire? Care este toleranța ta la frustrare? Obișnuiești să vezi partea plină a paharului sau pe cea goală? Temperamentul și vârsta copilului vor influența eficiența tehnicilor de disciplinare. În final, gândește-te la obiectivele de lungă durată pe care le consideri cele mai importante pentru a-l ajuta pe copilul tău să învețe acum. Cu aceste preferințe personale în minte și întreaga varietate de tehnici explicate de-a lungul acestei cărți, vei putea începe să-ți creezi propria filozofie.

Cum să folosești această carte

Cartea aceasta a fost concepută ca un ghid practic de înțelegere și gestionare a comportamentului copilului tău. Ca să te ajut să parcurgi și perioadele de tranziție dinainte și de după copilăria timpurie, am inclus informații care să acopere vârstele de la 1 la 4 ani.

Fiecare capitol specific unei vârste conține următoarele:

- o imagine de ansamblu a dezvoltării social-emoționale, cognitive și fizice a copilului tău;
- tehnici de disciplinare eficiente conform vârstei copilului;
- probleme comportamentale comune cu sugestii de strategii pentru depășirea lor.

Pe măsură ce citești, vei găsi notițe și casete cu sfaturi pentru gestionarea situațiilor complicate, îți voi reaminti cum să comunici cel mai bine cu copilul tău și vei primi sfaturi de la părinții care au trecut prin aceleași situații.

Reține că dezvoltarea copilului nu este un proces liniar. Copilul tău poate atinge unele etape mai devreme sau mai târziu față de alt copil de aceeași vârstă. Informațiile despre așteptările de dezvoltare sunt generalizări pentru fiecare grupă de vârstă.

În această carte, tehnicile de disciplinare aferente unei vârste le dezvoltă pe cele aferente vârstelor precedente. Selecțiile fiecărui capitol sunt relevante în special pentru acea vârstă, dar, dacă înveți treptat cum să folosești instrumentele specifice, vei avea o gamă largă din care să alegi pe tot parcursul copilăriei timpurii. Această flexibilitate îți va permite să-ți creezi propria abordare unică a disciplinării, bazată pe nevoile copilului tău.

Comportamentele specifice variază mult în funcție de temperamentul copilului tău și de alți factori de mediu. Unele subiecte, precum somnul sau tantrurile, pot apărea în mai multe capitole, cu sfaturi specifice vârstei. De exemplu, tantrurile pot să nu reprezinte o problemă până după ce copilul împlinește doi ani, în timp ce alt copil poate să aibă tantruri grave la un an, dar să nu mai aibă deloc după trei ani. Când un subiect nu este atins în cadrul unei grupe de vârstă, este perfect în regulă să cauți în altă parte, fie înainte, fie după vârsta biologică a copilului tău, ca să găsești strategii pentru probleme comportamentale specifice.

Analiză detaliată: Testează pe tine!

Pentru a ajunge la originea unei situații comportamentale dificile și pentru a decide cum să o gestionezi este nevoie de obiectivitate - ceva ce părinților le lipsește din belșug! Dacă ai un prieten sau un partener dornic să te asculte, e cea mai bună cale de a-ți clarifica ideile. Dacă nu, testează totul pe tine. Începe prin a răspunde acestor trei mari întrebări:

1. **Pot permite comportamentului actual al copilului meu să continue?**

Doar tu poți să decizi dacă răspunsul la această întrebare este da sau nu, dar, înainte de a folosi orice tehnică de disciplinare, trebuie să știi de ce alegi să permiți comportamentul sau de ce este necesar să îl oprești. Sunt foarte multe de spus despre situațiile în care lași lucrurile să se desfășoare dacă nu ești pe deplin pregătită și dispusă să mergi până la capăt. Multe dintre comportamentele provocatoare pe care le vedem la copiii noștri sunt cauzate de procesul de dezvoltare sau reprezintă un semn al temperamentului său. Dacă activitatea este una rezonabilă pentru vârsta copilului tău și nu provoacă rău nimănui, ai putea să renunți la disciplinare sau să schimbi puțin situația, astfel încât comportamentul copilului să poată fi permis.

2. **Îi permit să fie independent și îi ofer siguranță?**

Multe conflicte între adulți și copii apar din cauza tensiunii dintre dorința naturală a copilului de a dobândi noi abilități, modelate de adulții din jurul lui, și dorința de supraveghere și protecție a adulților, care vor să se convingă că e în siguranță cât timp explorează. Parentingul eficient nu este niciodată prescriptiv. La fel ca un om de știință, înainte să vii cu o soluție, trebuie să observi, să experimentezi, să analizezi și apoi să faci schimbări, dacă e necesar.

3. **Mă concentrez pe construirea unei relații bazate pe încredere și respect?**

Examinează cu atenție cum reacționezi la comportamentul copilului tău. Ești pregătită să alimentezi o relație sănătoasă între voi doi? Strategiile batjocoritoare, amenințătoare, manipulative, înșelătoare, coercitive sau sarcastice pot avea drept rezultat ascultarea copilului tău, însă nu îi vor câștiga cooperarea. Încrederea este câștigată, nu cerută.

Ceea ce urmărești este o îndrumare autentică, blândă, iubitoare, cu limite clare. Răspunzând la aceste trei întrebări vei ajunge mai aproape de acel ideal.